



ความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อ
สถานการณ์ความไม่สงบ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
Stress and Stress Management of School Adolescents Encountering
the Situation of Unrest at Sabayoi District, Songkhla Province

อรอุมา อุดมเศรษฐ์
Ornuma Udomsate

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

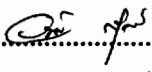
A Minor Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)
Prince of Songkla University

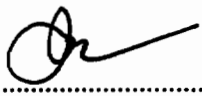
2550

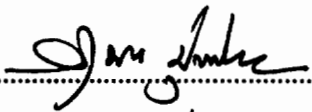
ชื่อสารนิพนธ์ ความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อ
สถานการณ์ความไม่สงบ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
ผู้เขียน นางสาวอรอุมา อุดมเศรษฐ์
สาขาวิชา พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

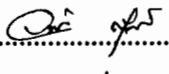
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

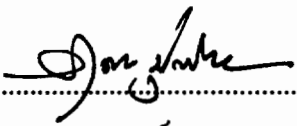
คณะกรรมการสอบ

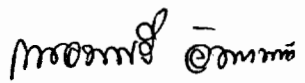

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธิรัมย์)

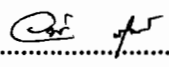

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อร์ัญญา เชาวลิศ)


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุมาพร ปุญญโสพรรณ)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. วันดี สุทธิรัมย์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุมาพร ปุญญโสพรรณ)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถนอมศรี อินทนนท์)


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธิรัมย์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

ชื่อสารนิพนธ์	ความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	นางสาวอรอุมา อุดมเศรษฐ์
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา โดยการสุ่มแบบโควต้า เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน คือ (1) ข้อมูลทั่วไป (2) แบบสอบถามความเครียด และ (3) แบบสอบถามการจัดการความเครียดจากกรอบแนวคิดของเพนเคอร์ เมอร์คาฟ และพาร์สัน ซึ่งแบบสอบถามทั้ง 3 ส่วนได้นำมาหาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และหาความเที่ยงของแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 และ ส่วนที่ 3 โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ของแบบสอบถามความเครียด และแบบสอบถามการจัดการความเครียด เท่ากับ 0.84 และ 0.95 ตามลำดับ

ผลการศึกษาพบว่าความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาในสถานการณ์ความไม่สงบโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยวัยรุ่นมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดด้านกราดำเนินชีวิตประจำวันสูงสุด ($\bar{X} = 1.73, SD = 0.72$) รองลงมาคือ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 1.66, SD = 0.65$) และด้านการเรียน ($\bar{X} = 1.52, SD = 0.61$) ส่วนการจัดการความเครียด พบว่าวัยรุ่นในสถานศึกษามีพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 1.82, SD = 0.60$) รองลงมาคือ ด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ ($\bar{X} = 1.82, SD = 0.56$) และด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด ($\bar{X} = 1.56, SD = 0.55$)

ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่าวัยรุ่นในสถานศึกษามีความเครียดในการดำเนินชีวิตประจำวันมากกว่าด้านการเรียน ดังนั้นพยาบาลควรส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของกลุ่มวัยรุ่นในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

อรอุมา อุดมเศรษฐ์

Minor Thesis Title Stress and Stress Management of School Adolescents Encountering the Situation of Unrest at Sabayoi District, Songkhla Province

Author Miss Ornuma Udomsate

Major Program Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing)

Academic Year 2006

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify the level of stress and stress management of adolescents encountering the situation of unrest at Sabayoi District, Songkhla Province. Three hundred subjects were randomly sampled from 7th to 12th grade students in one school at Sabayoi district. A questionnaire was used for data collection. It consisted of three parts (1) General Data Form, (2) Stress Questionnaire, and (3) Stress Management Questionnaire based on Pender's framework. Stress and Stress Management were scored on scale of 0 – 4. The content validity was verified by three experts. Cronbach's alpha coefficient was used to test internal consistency of parts 2 and 3 of the questionnaire giving the values of 0.84 and 0.95, respectively.

The results of the study showed that subjects had overall mean score of stress level and each component at a moderate level. For each component, it was found that stress related to daily living had the highest mean score ($\bar{X} = 1.73$, $SD = 0.72$) followed by social and environment ($\bar{X} = 1.66$, $SD = 0.65$) and study context ($\bar{X} = 1.52$, $SD = 0.61$). For stress management, it was found that subjects had a mean score of overall stress management and its components at a moderate level ($\bar{X} = 2.11$, $SD = 1.30$). Considering each component, increasing resistance to stress had the highest mean score ($\bar{X} = 1.82$, $SD = 0.60$), followed by minimizing the frequency of stress-inducing situations ($\bar{X} = 1.82$, $SD = 0.56$) and counterconditioning to avoid psychologic arousal resulting from stress ($\bar{X} = 1.56$, $SD = 0.55$).

The results showed that adolescents had more stress in daily living than in other, aspects. Therefore, nurses should promote school adolescents to perform appropriate stress management.

Ornuma Udomsate

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จากรองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธรังษี ให้คำปรึกษา คอยชี้แนะแนวทางที่ดี เป็นประโยชน์ ทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจตรวจสอบข้อผิดพลาดต่าง ๆ ติดตามความก้าวหน้าในงานวิจัยด้วยความเอาใจใส่ด้วยความเมตตา ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุมาพร ปุณฺณโสพรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลา ให้คำปรึกษา และตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้ข้อชี้แนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน รองศาสตราจารย์บุญวาทิ เพชรรัตน์ อาจารย์เทพกร พิทยานันท์ และคุณคารา การะเกษร ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ให้คำแนะนำ แก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามของผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ถนอมศรี อินทนนท์ ที่คอยกระตุ้นผู้วิจัยให้คำปรึกษา ตรวจสอบข้อผิดพลาด และให้กำลังใจ

ขอขอบพระคุณอาจารย์อนุชิต แซ่เอ๋อ อาจารย์ปราโมทย์ พรหมโหม และคณะอาจารย์โรงเรียนสละบ้าย้อยวิทยา พร้อมทั้งนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านจากโรงเรียนเขาแดงกุล และ โรงเรียนสละบ้าย้อยวิทยา ที่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนการเก็บข้อมูล

ขอบพระคุณกรมสุขภาพจิตที่ได้กรุณาและให้โอกาสแก่ผู้วิจัย ให้ทุนอุดหนุน การศึกษาตลอดหลักสูตร ขอบพระคุณสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา ขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลสละบ้าย้อย นายแพทย์บัญชา ทัพย์ธิระพงษ์ และหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลสละบ้าย้อย คุณกัลยาณี เคียรอินทร์ ที่กรุณาให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียน ขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ในโรงพยาบาลสละบ้าย้อยที่เป็นกำลังใจจนจบการศึกษา

ขอบพระคุณคุณบุญยราศรี ช่างเหล็ก คุณ ก.สินศักดิ์ สุวรรณ เชดิ ที่ให้ความอนุเคราะห์เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ขอบคุณพี่เจ๊เบบ พี่เยาว์ พี่อุ้ม แม่วรรณ น้องปู น้องสาว น้องภรณ์ น้องไก่ ที่ช่วยดูแลช่วงเก็บข้อมูล

ขอขอบพระคุณ ครอบครัว “มะตุ้ม” และ ครอบครัว “อุ้มเศรษฐี” ทุกท่านที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือ สนับสนุนจนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา

คุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบอบแต่คณาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ บุพการี และผู้เกี่ยวข้องทุกท่านมา ณ ที่นี้

อรอุมา อุ้มเศรษฐี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
รายการภาพประกอบ.....	(9)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	2
คำถามการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา.....	6
ผลกระทบของความไม่สงบต่อวัยรุ่นในสถานศึกษา.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	11
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด.....	15
ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานการณ์ความไม่สงบ.....	23
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	28
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	34
ผลการวิจัย.....	34
อภิปรายผลการวิจัย.....	48
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	57
สรุปผลการวิจัย.....	57
ข้อเสนอแนะ.....	60
บรรณานุกรม.....	61
ภาคผนวก.....	68
ก เครื่องมือในการวิจัย.....	69
ข ผลการวิเคราะห์รายชื่อเพิ่มเติม.....	79
ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	89
ง การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	90
ประวัติผู้เขียน.....	91

รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	34
2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดรายด้านและ โดยรวม.....	36
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน รายข้อ.....	37
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รายข้อ.....	38
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านการเรียน รายข้อ.....	40
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดการความเครียดรายด้านและ โดยรวม.....	41
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทาน ต่อความเครียดรายข้อ.....	42
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของ สถานการณ์ รายข้อ.....	44
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อ หลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด รายข้อ.....	45
10	จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันรายข้อ.....	79
11	จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมรายข้อ.....	80
12	จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดด้านการเรียนรายข้อ.....	82
13	จำนวนและร้อยละของการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด รายข้อ.....	84
14	จำนวนและร้อยละของการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ รายข้อ.....	86
15	จำนวนและร้อยละของการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการ กระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียดรายข้อ.....	87

รายการภาพประกอบ

ภาพ		หน้า
1	แสดงขั้นตอนการสู่มตัวอย่าง.....	29

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นนับเป็นวัยที่เป็นช่วงที่สำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2546; พรพิมล, 2546; วัฒนา, 2543; วุฒิพงศ์, 2544; ศิริจันทร์, 2549; สุชา, 2543; อรรวรรณ, 2547) เป็นวัยวิกฤตแห่งชีวิต เป็นวัยวิกฤตแห่งพัฒนาการ เป็นวัยแห่งความเครียดและความรุนแรง ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการในขั้นต่อไปของชีวิต (เพชรรัตน์, 2544) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ความคิดและสติปัญญา (จินตนา, 2543; วัฒนา, 2543; วุฒิพงศ์, 2546; สุภัทรา, 2545) จากรายงานกรมสุขภาพจิต (2543) เกี่ยวกับการเจ็บป่วยทางจิตที่สำคัญของวัยรุ่น พบว่า ความผิดปกติทางพฤติกรรมที่เกิดจากพัฒนาการทางจิตใจ พบได้บ่อย ร้อยละ 36.8 ความผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่เริ่มต้นในวัยเด็กและวัยรุ่น ร้อยละ 14.9 และโรคประสาทอันเกิดจากจิตใจและความเครียด ร้อยละ 5.1 หากวัยรุ่นต้องมาประสบกับเหตุการณ์ความไม่สงบ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ความเครียดเรื้อรัง อาจจะเป็นการเพิ่มสิ่งเร้าความเครียดให้มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและต้องปรับตัวเพิ่มขึ้น ผู้ที่ผ่านช่วงวัยรุ่นไปได้อย่างราบรื่น ย่อมพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สามารถทำคุณประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้ (อุมาพร, 2544) ความเครียดที่วัยรุ่นเผชิญก็เช่นเดียวกับวัยอื่น คือ ความเครียดจากพัฒนาการของชีวิต การเจริญเติบโตจากวัยหนึ่ง ไปสู่อีกวัยหนึ่ง และความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์ต่างๆ ที่กระทบต่อบุคคลและครอบครัว (ปาหนัน, 2543)

วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 จนถึงปัจจุบัน เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนเป็นอย่างมาก เนื่องจากทุกคนมีโอกาสตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐหรือประชาชนทั่วไป เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทวีความรุนแรงอันตรายถึงแก่ชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้ประชาชนมีความหวาดกลัว เครียด ดังการศึกษาของสุรพันธ์ และ ประไพ (2547) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ในภาวะวิกฤตเหตุการณ์ความไม่สงบ พบว่าประชาชน ร้อยละ

61.17 มีความเครียด และปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหาเศรษฐกิจ และครอบครัว

จากการศึกษาของโฮล์มส์และเรย์ (Holmes & Rahe, 1967 cited by Hill, 2000) พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ สภาพการใช้ชีวิต ความสัมพันธ์ในสังคม เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีความเครียดได้ง่าย และหากเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงนั้นมีความรุนแรง และเกิดขึ้นบ่อย ก็จะทำให้บุคคลมีความเครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งจากบทความปัญหา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (2547) ได้กล่าวถึง ความหวาดกลัวต่อสถานการณ์ที่รุนแรง ความรู้สึกไม่ปลอดภัย การประกาศกฏอัยการศึก เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นในปัจจุบัน

ดังนั้นการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้วัยรุ่นเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาได้ดีขึ้น ซึ่งเพนเดอร์ เมอร์ด้าฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมจัดการความเครียดใน 3 ลักษณะ คือ 1. การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (minimizing the frequency of stress-inducing situation) 2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด (increasing resistance to stress) 3. การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด (counterconditioning to avoid psychologic arousal resulting from stress)

จากการทบทวนวรรณกรรม การวิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ความไม่สงบ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ในรอบ 7 ปีที่ผ่านมา ยังไม่มีผู้ใดวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดในวัยรุ่นจากสถานการณ์ความไม่สงบ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในอำเภอสะบ้าย้อยของนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่ในอำเภอสะบ้าย้อย เพราะเป็นเหตุการณ์เรื้อรัง เป็นสิ่งที่คุกคามต่อชีวิต เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง และจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมของวัยรุ่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบของกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษา อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบของกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษา อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

คำถามการวิจัย

1. วัยรุ่นในสถานศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา มีความเครียดโดยรวม และจากสาเหตุด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านการดำเนินชีวิตประจำวันในระดับใด
2. วัยรุ่นในสถานศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา มีวิธีการจัดการความเครียดโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียดในระดับใด

X กรอบแนวคิด

การศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดความหมายความเครียดของโฮล์มและเรย์ (Holm & Rahe, 1967 cited by Hill, 2000) ซึ่งอธิบายว่าเหตุการณ์ในชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด โดยเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคล ทำให้ไม่สบายใจ กังวลหรือกลัว ถือเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว ทั้งเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข และเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพัฒนาการวัยรุ่น และเหตุการณ์ความไม่สงบ (คารา, 2547; สุภัทร, 2548; สุรพันธ์, นิตย์, และ สุริ, 2548; สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล, 2548; สุวรรณี และปฐมามาศ, 2547;) ของวัยรุ่นในอำเภอสะบ้าย้อย ซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียดได้ 3 ประการ คือ

1. ด้านการเรียน เป็นการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความต่อเนื่องของการเรียนและผลการเรียน
2. ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับกิจกรรมความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว และชุมชน
3. ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป ได้แก่ การแต่งกาย การเดินทาง และการทำกิจวัตรประจำวัน

สำหรับการศึกษาการจัดการความเครียด ผู้วิจัยใช้แนวคิดพฤติกรรมจัดการความเครียดของเพนเดอร์ เมอร์ดาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) ซึ่งกล่าวไว้ว่าพฤติกรรมจัดการความเครียด ประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ลักษณะ คือ

1. การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (minimizing the frequency of stress-inducing situation) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อป้องกันการเกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่พร้อม การควบคุมเวลา และการบริหารจัดการเวลา

2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด (increasing resistance to stress) เป็นการปฏิบัติทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ เพื่อช่วยให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งได้แก่ การออกกำลังกาย การส่งเสริมความรู้สึกรักคุณค่าในตนเอง การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง การแสดงออกอย่างเหมาะสม การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ และการหาแหล่งช่วยเหลือการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

3. การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด (counterconditioning to avoid physiologic arousal resulting from stress) เป็นการกระทำเพื่อลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ อันเนื่องมาจากการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ซึ่งได้แก่ การใช้เทคนิคการผ่อนคลายโดยวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายโดยฝึกหายใจและการผ่อนคลายโดยการฝึกจินตภาพ

นิยามศัพท์

ความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย คือ ความกังวลใจ ความไม่สบายใจ ของวัยรุ่นจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย ส่งผลกระทบให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ประเมินได้โดยใช้แบบสอบถามวัดความเครียด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากความหมายของความเครียดของโฮล์มและเรย์ (Holm & Rahe, 1967 cited by Hill, 2000) และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับความเครียดในสถานการณ์ความไม่สงบ

การจัดการความเครียดของวัยรุ่น หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพยายามช่วยให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจขึ้น โดยการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด ประเมินโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการต่าง ๆ ที่วัยรุ่นใช้แก้ปัญหา เพื่อลดหรือบรรเทาความเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยอาศัยแนวคิดการจัดการความเครียดของเพนเดอร์ เมอร์ดาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002)

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะความเครียดและการจัดการความเครียดของ
วัยรุ่นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 และมีอายุในช่วง 12 – 19 ปี ในสถานศึกษาของรัฐ ในอำเภอสะบ้าย้อย
จังหวัดสงขลา ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ช่วง มกราคม 2547 – ธันวาคม 2549

ความสำคัญของการวิจัย

นำไปใช้ในการพัฒนาแนวทางการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของกลุ่มวัยรุ่น
ในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา หรือกลุ่มวัยรุ่นที่มีบริบทใกล้เคียง

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบของวัยรุ่นในสถานศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องครอบคลุมหัวข้อดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา
2. ผลกระทบของความไม่สงบต่อวัยรุ่นในสถานศึกษา
 - 2.1 ผลกระทบของความไม่สงบต่อการเรียนของวัยรุ่น
 - 2.2 ผลกระทบของความไม่สงบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมของวัยรุ่น
 - 2.3 ผลกระทบของความไม่สงบต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่น
3. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - 3.1 ความหมายของความเครียด
 - 3.2 สาเหตุของความเครียด
 - 3.3 ระดับของความเครียด
4. แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
 - 4.1 ความหมายของการจัดการความเครียด
 - 4.2 การจัดการความเครียดตามแนวคิดของ เพนเดอร์ เมอร์ด๊าฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh & Parson, 2002)
 - 4.3 การจัดการความเครียดของวัยรุ่นในการเผชิญสถานการณ์ความไม่สงบ
5. ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานการณ์ความไม่สงบ

สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

จากการทบทวนวรรณกรรม (กรมสุขภาพจิต, 2547; คารา, 2547; วินิกาญจน์, 2547; วิทยา, 2549; พรทิพย์, 2549; ศรีสมภพ, 2549; สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล, 2548; สุภัทร, 2548; สุรพันธ์, นิตย์, และ สุริ, 2548; อารีย์, กิตติพงศ์, นงลักษณ์, และ นิตยา, 2547) สามารถสรุปได้ว่า สถานการณ์ความไม่สงบเป็นสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และต้องมี

ลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ ต้องเป็นลักษณะที่มีความรุนแรง มีผลเสียต่อชีวิตและทรัพย์สิน เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเกือบตลอดเวลาหรือทุกวัน เป็นเหตุการณ์ที่ยังไม่สามารถระบุสาเหตุปัญหาได้ชัดเจน และที่สำคัญคือส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของบุคคลในเหตุการณ์ ซึ่ง สุรชาติ (2547) กล่าวว่าจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นพบว่า สภาวะแวดล้อมและการคุกคามต่อความรู้สึก ไม่ปลอดภัย เป็นมูลเหตุให้ประชาชนที่อยู่อาศัยอยู่ตามแนวชายแดนเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อความเครียด เนื่องจากเกรงกลัวอันตรายจากการอยู่ในสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย หรือพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจโดยไม่คาดคิด และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่น่าหวาดกลัว ความทุกข์ทรมาน การฆาตกรรม ความอาฆาตแค้น และการเกลียดชังนั้นก่อให้เกิดผลเสียทางจิตวิทยา สำหรับเหตุการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จะพบว่ามีความรุนแรงเป็นเหตุการณ์เกี่ยวกับการวางระเบิด ลอบทำร้ายชีวิต ทำลายสถานที่ และปรากฏเป็นข่าวทุกวัน ซึ่งต่างก็ยอมรับว่ายัง ไม่มีใครสามารถระบุสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดเหตุการณ์นี้ได้ แม้รัฐบาลจะมีการตั้งคณะกรรมการขึ้นมาหลายชุด (เดลินิวส์, 2549) เช่น คณะกรรมการกองอำนวยการเสริมสร้างสันติสุขจังหวัดชายแดนภาคใต้ (กอ.สสส.จชต.) คณะกรรมการบริหารจัดการให้เป็นไปตามนโยบายและยุทธศาสตร์เสริมสร้างสันติสุขจังหวัดชายแดนภาคใต้ (กบ.ชต.) คณะกรรมการอิสระเพื่ออำนวยความสะดวกและส่งเสริมสิทธิเสรีภาพในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (กอ.ยส.) คณะกรรมการอิสระเพื่อความสมานฉันท์แห่งชาติ (กอส.)

อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา มีชายแดนติดต่อกับประเทศมาเลเซีย จังหวัดยะลา และจังหวัดปัตตานี เป็นอำเภอหนึ่งใน 3 อำเภอของจังหวัดสงขลา ที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ.2547 จนถึงปัจจุบัน จากการศึกษาของบุญยราศรี (2549) เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยใน 3 อำเภอของจังหวัดสงขลา พบว่าการฆ่ากลุ่มคนต่างๆ ทั้งในที่ชุมชนและที่เปลี่ยว ทำให้ประชาชนและข้าราชการมีความกลัวและคาดเดาเหตุการณ์ไม่ถูกว่าวัดดูอะไรควรระวัง ที่ใดปลอดภัย ใครจะทำอันตราย และมีภาวะเครียดมากยิ่งขึ้นเนื่องจากขณะนี้สถานการณ์ยังไม่มีท่าทีว่าจะยุติ เมื่อลำดับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในอำเภอสะบ้าย้อย พบว่าในปี พ.ศ. 2547 มีเหตุผู้ก่อความไม่สงบบุกเข้าจู่โจมป้อมยามตำรวจในอำเภอสะบ้าย้อย มีเหตุปะทะระหว่างเจ้าหน้าที่ตำรวจกับผู้ก่อความไม่สงบ มีผู้เสียชีวิตจำนวน 19 ศพ เกิดเหตุผู้ก่อความไม่สงบยิงเจ้าหน้าที่ตำรวจ ประชาชนเสียชีวิต มีผู้ลอบวางเพลิงโรงเรียน 1 โรงเรียน มีการตัดต้นไม้ในสวนของประชาชนได้รับความเสียหาย ปี พ.ศ. 2548 เกิดเหตุระเบิดร้านขายน้ำชาในอำเภอสะบ้าย้อย มีผู้บาดเจ็บจำนวน 7 ราย มีเหตุยิงเจ้าหน้าที่ตำรวจและประชาชนเสียชีวิต มีผู้ลอบวางเพลิงโรงเรียน 1 โรงเรียน และในปี พ.ศ. 2549 มีเหตุยิงเจ้าหน้าที่มาลาเรีย ข้าราชการครู เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย และประชาชนเสียชีวิต มีเหตุลอบวางเพลิงเสาโทรศัพท์ในอำเภอสะบ้าย้อย มีแผ่นปลิวพิมพ์ข้อความที่สื่อถึงความต้องการฆ่าประชาชนผู้บริสุทธิ์

ในพื้นที่ มีผู้ลอบวางเพลิงโรงเรียน 1 โรงเรียน (สถานีตำรวจภูธรอำเภอสะบ้าย้อย, 2549) ปัจจุบันยังคงมีการทำร้ายและขิงประชาชนเสียชีวิต มีการฆ่าแล้วเผาทั้งคนและรถมอเตอร์ไซด์ ซึ่งเหตุการณ์ความไม่สงบยังคงเกิดขึ้นต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่เกิดความกลัว เครียด ซึ่งประชาชนในอำเภอสะบ้าย้อยต้องปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันหลาย ๆ เรื่อง เช่น การจัดงานบุญประเพณีต้องเปลี่ยนเวลาให้เร็วขึ้น การเดินทางต้องเพิ่มความระมัดระวัง งดออกจากบ้านตอนกลางคืน ปิดบ้านเร็วขึ้น เป็นต้น

ผลกระทบของความไม่สงบต่อวัยรุ่นในสถานศึกษา

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็วจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ (กรมสุขภาพจิต, 2546; ธนัชฌา, 2548; มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533; วิรุฬห์, 2544; อรวรรณ, 2547) มีการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้าง สรีรวิทยา และการรับรู้ความสามารถ (McNamara, 2000) เริ่มต้นวัยเมื่อมีความพร้อมทางวุฒิภาวะทางเพศเป็นจุดเริ่มต้น และสิ้นสุดวัยเมื่อมีความพร้อมทางด้านสังคม (ธนัชฌา, 2548) เป็นวัยที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (กองสุขภาพ, 2549)

ผลกระทบของความไม่สงบต่อการเรียนของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านสติปัญญาเจริญอย่างเต็มที่ สามารถคิดตัดสินใจและพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และพร้อมที่จะก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ แต่เนื่องจากความไม่สงบของอารมณ์ในวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นขาดการคิดไตร่ตรองในการตัดสินใจการกระทำต่าง ๆ จึงเป็นสาเหตุของปัญหาต่างๆ ได้ง่าย (รอฮานี, วันดี, และ จินตนา, 2548) ระดับสติปัญญาของวัยรุ่นจะเพิ่มมากขึ้น และสามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์เป็นเหตุเป็นผลขึ้น สามารถเลือกวิธีการที่หลากหลายในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามประสบการณ์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ยังมีจำกัดและยังไม่มีศักยภาพเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาได้ในทุกเรื่อง (ศรีเรือน, 2545) ชอบความท้าทาย มีความอยากรู้อยากลอง (กรมสุขภาพจิต, 2546; กองสุขภาพ, 2547) มีการเรียนรู้โดยเริ่มจากการลองผิดลองถูก และชอบแก้ปัญหาด้วยตนเอง (ทิพย์ภา, 2546) ต้องการศึกษาสິงที่ตนอยากรู้ให้ลึกซึ้งขึ้น สนใจเหตุการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ จากภายนอก มีความคิดริเริ่มและมีจินตนาการกว้างไกลออกไปจากวัยอื่น (วัฒนา, 2543) มีความอยากรู้อยากเห็น จึงกระตุ้นให้วัยรุ่นมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น ทุ่มเทให้ ความสนใจในสิ่งที่ชอบ จะสามารถแยกแยะความแตกต่างในด้านความจริงและความคิดของบุคคลต่าง

ๆ ได้อย่างลึกซึ้งเมื่อมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น แต่เนื่องจากด้อยในประสบการณ์และความชำนาญในการใช้ความคิดกว่าวัยผู้ใหญ่ ทำให้ความคิดของวัยรุ่นอาจไม่เหมาะสมเท่าที่ควร สิ่งที่ตามมาคือความยึดมั่นในความคิดที่ตนเห็นว่าถูกต้องสมเหตุสมผล จนกลายเป็นความขัดแย้งของวัยรุ่นกับบุคคลอื่นที่มีประสบการณ์มากกว่า ส่งผลให้เกิดความเครียด (ศรีเรือน, 2545)

เมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบขึ้น ทำให้ต้องปิดโรงเรียน มีผลทำให้การเรียนการสอนต้องหยุดชะงัก การปิดโรงเรียนแต่ละครั้งอาจปิดเป็นระยะเวลาหลายวัน ปิดปีละครั้งหรือสองครั้งต่อปี โดยไม่ใช่เป็นการปิดภาคการเรียนปกติ เกิดความไม่แน่นอนของการเปิดหรือปิดโรงเรียน อาจทำให้การเรียนการสอนไม่ต่อเนื่องและไม่เป็นไปตามแผนการศึกษา ทำให้เด็กไม่เข้าใจบทเรียนเป็นห่วงอนาคตเกี่ยวกับการเรียน นอกจากนี้เหตุการณ์ความไม่สงบอาจทำให้วัยรุ่นขาดสมาธิ ไม่ตั้งใจเรียน และส่งผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนหรือการสอบได้ ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้

ดังนั้นสถานการณ์ความไม่สงบเป็นเหตุการณ์ที่คุกคามต่อชีวิตและจิตใจของวัยรุ่น ทำให้เกิดความเครียด ส่งผลกระทบต่อสติปัญญาของวัยรุ่นได้ โดยอาจทำให้ความสามารถในการคิด ความมีเหตุผล ความสามารถในการปรับตัวและการแก้ปัญหาไม่เหมาะสม ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2546) กล่าวว่าความเครียดเมื่อไม่สามารถผ่อนคลายได้ จะทำให้การเรียนแย่ลง ความสามารถในการเรียนรู้และความจำจะลดลง ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย อีกทั้งสังคมปัจจุบันการแข่งขันด้านการศึกษาค่อนข้างสูง วัยรุ่นยังไม่แน่ใจในความถนัด ความสนใจ และความต้องการของตนเอง ต้องเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพ ก็จะต้องเพิ่มความเครียดให้กับวัยรุ่น

ผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมของวัยรุ่น

วัยรุ่นเริ่มมองว่าความอบอุ่นภายใต้ครอบครัวยังไม่เพียงพอ ต้องการใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น (วัฒนา, 2543) ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่ (กรรณิการ์, 2548) ขณะเดียวกันวัยรุ่นมีความต้องการที่จะคบเพื่อนเพศตรงกันข้ามมากพอ ๆ กับการคบเพื่อนเพศเดียวกัน (วิรุพห์, 2544) วัยรุ่นไว้วางใจกลุ่มเพื่อนมากกว่าบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัว การเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงเป็นสังคมที่สำคัญมากและส่งผลทั้งด้านบวกและด้านลบต่อวัยรุ่น (ทิพย์ภา, 2546; อรวรรณ, 2547) ปัญหาทางสังคมของเด็กวัยรุ่นมีหลายประเภท บางปัญหาก็รุนแรงทำความเดือดร้อนให้กับสังคมและชุมชน เช่น การลักเล็กขโมยน้อย การประพฤติตนเกรงทำลายทรัพย์สินของสาธารณะ การวิ่งราวหรือชิงทรัพย์จากผู้อื่น การปล้นจี้ หรือก่อคดีข่มขืน เป็นต้น (มรรยาท, 2548) อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์หงุดหงิด ห้วนไหวง่าย (วัฒนา, 2543) ซึ่งวัยรุ่นทั่วไปจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย พอใจ รัก โกรธ เกลียด ก็จะกระทบกระเทือนใจได้ง่าย (วิรุพห์, 2544) อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะ

ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะและการเรียนรู้ โดยการควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ยังไม่มีประสิทธิภาพดีเท่าผู้ใหญ่ และเนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์รุนแรง ดังนั้นเมื่อมีเหตุการณ์หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบ เช่น ปัญหาทางการเรียน ปัญหาทางการคบเพื่อน การไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและสังคม ปัญหาทางด้านความขัดแย้งกับบิดา-มารดา วัยรุ่นก็จะแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงมากกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจในตนเอง ส่งผลให้เกิดความอึดอัด หวาดกลัว วิตกกังวลและเกิดความเครียด (นงพงา, 2545)

เหตุการณ์ความไม่สงบทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมของวัยรุ่นต้องเปลี่ยนไป เช่น การออกจากบ้านเพื่อไปหาเพื่อนหรือสังสรรค์กับเพื่อนต้องลดกิจกรรมลง บางคนคบเพื่อนที่ไม่ได้เรียน เนื่องจากไม่ได้ไปโรงเรียน อาจทำให้ถูกชักจูงไปในทางที่ไม่เหมาะสม และมีพฤติกรรมด้านลบ เช่น การใช้สารเสพติด การดื่มเหล้า เป็นต้น จากการก่อความไม่สงบการทำร้ายร่างกายประชาชนส่วนใหญ่ผู้ถูกทำร้ายเป็นประชาชนที่นับถือศาสนาพุทธ ทำให้วัยรุ่นมองว่าเพื่อนต่างศาสนาอาจเป็นคนละกลุ่มกับตน เกิดความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพราะไม่มั่นใจว่าใครเป็นฝ่ายไหน อยู่กันด้วยความหวาดระแวง ส่งผลให้สังคมขาดความเข้มแข็งเกิดความขัดแย้งได้ง่าย สอดคล้องกับการศึกษาของคณะกรรมการโครงการดูแลเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (2549) ซึ่งพบว่า ผลกระทบของเหตุการณ์ความไม่สงบในสถานการณ์ชายแดนภาคใต้ต่อวัยรุ่น คือมีกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกันน้อยลง อยู่บ้านมากขึ้น ไม่ได้ใช้พลังไปในทางที่สร้างสรรค์ การรับรู้ การตีความสถานการณ์แตกต่างจากผู้ใหญ่ จนทำให้เกิดความขัดแย้ง กระตุ้นให้เกิดการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีรุนแรง

ผลกระทบของความไม่สงบต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป

การเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้ประชาชนทั่วไปและวัยรุ่นต้องปรับตัวจากผลกระทบดังกล่าว โดยบางช่วงต้องเร่งรีบหรือเลิกเรียนเร็วกว่าปกติ เนื่องจากครูและนักเรียนต้องเดินทางกลับเร็วขึ้น เพราะกลัวจะเกิดอันตรายระหว่างการเดินทางกลับ ต้องเดินทางกลับพร้อมกันเป็นกลุ่ม หรืออาจต้องเปลี่ยนเส้นทางเดินทาง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในพื้นที่ได้อย่างเหมาะสม ไม่กล้าไปพักผ่อนหรือผ่อนคลายความเครียดตามสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ เนื่องจากกลัวว่าจะเป็นเป้าหมายของการทำร้ายจากกลุ่มก่อความไม่สงบ ไม่กล้าออกนอกบ้าน โดยเฉพาะเวลากลางคืนเพราะกลัวอันตราย หรืออาจถูกตรวจค้นจากเจ้าหน้าที่ เนื่องจากกลุ่มวัยรุ่นถูกมองว่าเป็นกลุ่มที่ก่อความไม่สงบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาภาวะเครียดและการปรับตัวของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต่อสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ของ อารีย์, กิตติพงษ์, นงลักษณ์, และ นิตยา (2547) พบว่าเมื่อปรับในเรื่อง

ของเหตุการณ์หรือสิ่งที่ไม่ได้ จึงต้องมีการปรับด้านของตนเองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยมุ่งให้ชีวิตตนเองและครอบครัวมีความปลอดภัย และไม่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ โดยยึดถือเอาปัญหาความรุนแรงที่อาจคุกคามต่อชีวิตและทรัพย์สินมาเป็นเป้าหมาย และใช้กลวิธีการป้องกันตนเองในขณะที่ไปปฏิบัติราชการเป็นสำคัญ เช่น เวลาในการไปทำงานไม่แน่นอน ไม่ออกไปไหนโดยไม่จำเป็นและพยายามไม่ไปไหนคนเดียว เช่นเดียวกับการศึกษาของ วินีกาญจน์ (2548) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับวิจารณ์งานในสถานการณ์ชายแดนใต้ พบว่าการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ความไม่สงบ ต้องใช้วิจารณ์งานแทบทุกเรื่องที่เกี่ยวข้อง เช่น การพิจารณาในการเดินทางไปในสถานที่ที่มีโอกาสเกิดเหตุได้ สถานที่เปลี่ยว ขามวิกาล แม้กระทั่งการแต่งกาย ต้องระวังภัยอย่างรัดกุมและมีวิจารณ์งานในการดำเนินชีวิต ซึ่งผลเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดได้

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

จากการทบทวนวรรณกรรมได้มีผู้ให้ความหมายความเครียดไว้หลากหลาย เช่น ความเครียดคือภาวะของร่างกายที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ ซึ่งบุคคลคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่มีอยู่ หรือเกินความสามารถของบุคคลที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องกระทำสิ่งที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม (มรรยาท, 2548) ความเครียดเป็นความรู้สึกที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบในชีวิตประจำวัน เพราะการดำเนินชีวิตของบุคคลต้องมีปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ (ฉวีวรรณ, 2541) ส่วน ฮิลล์ (Hill, 2000) ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1. ความเครียดเป็นการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาต่อตัวกระตุ้นความเครียด ซึ่งนักทฤษฎีที่มองความเครียดในลักษณะนี้ คือ เซเย่ (Seiye) 2. ความเครียดเป็นปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น ที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยความเครียดเป็นผลจากการที่บุคคลประเมิน ตัดสินความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า ความเครียดที่เกิดขึ้นว่ามีผลเสียต่อสวัสดิภาพหรือความสุขของตนเอง และตนจำเป็นต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างเต็มที่หรือเกินกำลัง ซึ่งนักทฤษฎีที่มองความเครียดในลักษณะนี้ คือ ลาซาลัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman) 3. ความเครียดที่เกิดจากประสบการณ์ชีวิต ซึ่งเหตุการณ์ในชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด โดยเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคล ทำให้ไม่สบายใจ กังวลหรือกลัว ถือเป็นภาวะเครียด

ที่ทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับตัว ยังมีการเปลี่ยนแปลงมากและบ่อยเท่าไรก็ยังทำให้คนเราเครียดมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งความเครียดจากแนวคิดนี้คือ แนวคิดของ โฮล์มส์และเรย์ (Holmes & Rahe)

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีมากมายหลายอย่าง ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของสาเหตุความเครียดต่างๆ ดังนี้

ปาหนัน (2543) ได้อธิบายความเครียดที่มนุษย์ประสบหรือเผชิญ สรุปได้ว่ามี 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดจากพัฒนาการของชีวิต การเจริญเติบโตจากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง และความเครียดทางด้านชีววิทยา โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ และนำเข้าสู่ความเครียดในเวลาต่อมา ตัวอย่างเช่น เด็กในครรภ์มารดาจะมีน้ำหล่อเลี้ยงที่ระดับอุณหภูมิเหมาะสม ทำให้เด็กรู้สึกสบาย แต่เมื่อมีการพัฒนาการไปถึงการคลอด ทารกที่พื้นมารดาออกมาสู่บรรยากาศภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป จำเป็นต้องมีการปรับตัวภาวะนี้ทำให้เกิดความเครียดได้ และโดยเฉพาะหากทารกมีปัญหาจากการคลอดหรือคลอดยากจะเพิ่มความเครียดให้สูงขึ้นไปอีก หรือตัวอย่างพัฒนาการของวัยเด็กสู่วัยรุ่นจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่เกิดขึ้น ทำให้ต้องปรับตัวและเกิดความเครียดได้ง่าย ส่วนความเครียดทางด้านชีววิทยาหมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นตามสภาพของควมมีอายุที่เพิ่มขึ้น เช่น จากความสวยตึงเต่งในวัยสาว เป็นความไม่สวยและลดความตึงเต่งลง ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย และหย่อนยานในวัยสูงอายุ หรือจากผู้มีรูปร่างดีกลายเป็นคนอ้วน น้ำหนักเกินหรือความเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุเหล่านี้ เป็นต้น ความเครียดประเภทนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับค่านิยมของแต่ละบุคคล แต่ละครอบครัว

2. ความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์ต่างๆ ที่กระทบต่อตนเองและครอบครัว เช่น การย้ายถิ่นที่อยู่อาศัย การสูญเสียบุคคลและหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก สูญเสียสิ่งที่ตนเองคาดหวังการแยกตัวไปสร้างครอบครัวใหม่ของลูกหลาน การสูญเสียฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม ความไม่ปลอดภัยในสังคม เป็นต้น สถานการณ์เหล่านี้เป็นเหตุก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลในระดับต่างๆ ได้ ดังเช่น สถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในอำเภอสะบ้าย้อย มีการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ส่วนในรายที่ได้รับบาดเจ็บทำให้ตนเองและครอบครัว: รับผิดชอบมีความเครียด เนื่องจากกลัวว่าจะถูกทำร้ายซ้ำเกิด ความหวาดระแวงและรู้สึกไม่ปลอดภัย

ศิริไชย (2547) ได้อธิบายสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้บ่อยมีดังนี้

1. ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งกับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ครูอาจารย์ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาพรรณ (2544) เกี่ยวกับ

ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น พบว่านักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกับนักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญ โดยที่นักเรียนหญิงมักเครียดจากสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่านักเรียนชาย

2. ปัญหาภายในครอบครัว เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง และการทำร้ายร่างกายของพ่อแม่ การหย่าร้างของพ่อแม่ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของพ่อแม่และญาติพี่น้อง การถูกทารุณทางด้านร่างกายและทางเพศ รวมถึงปัญหาเศรษฐกิจในและครอบครัว ดังการศึกษาของ ฐานิตา (2543) เกี่ยวกับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวต่ำ จะทำให้มีระดับความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวสูง และจากการศึกษาของ วงศ์พรรณ (2543) เกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าสภาพการเงินในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ และจากทิพย์ภา (2546) กล่าวว่าปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก มักรุนแรงมากในช่วงที่ลูกเติบโตอยู่ในระยะวัยรุ่น เช่นเดียวกับ อุมพร (2544) กล่าวว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงจะปฏิบัติหน้าที่ของตน ไม่ถูก เพราะชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยความสับสนและความกลัว ทำให้เกิดความคับข้องใจ เครียดได้

3. ปัญหาการเรียนและปัญหาอื่นในโรงเรียน ดังการศึกษาของ ศิวาพร (2543) เกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย เชียงราย พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 18.40 มีความเครียดสูงเนื่องจากไม่สบายใจ เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวนักเรียน ส่วนวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายมักเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่า และจากการศึกษาของ อัจฉรา (2546) เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความเครียดเฉลี่ยสูงกว่านักเรียนระดับชั้นอื่นๆ ปัจจัยที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดระดับมาก ตามลำดับ คือ 1) ผลการเรียนตกต่ำ 2) ต้องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดของรัฐให้ได้ 3) ไม่เข้าใจบทเรียน ส่วนการศึกษาของ ภาสินี (2547) ซึ่งศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอุดรธานี พบว่า สาเหตุความเครียดมี 5 ด้าน คือ ด้านการสอบเอนทรานซ์ ด้านเพื่อน ด้านการไม่ได้รับอิสระจากครอบครัว ด้านค่าใช้จ่ายส่วนตัว และด้านทรงผม

4. ปัญหาสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพ การเปลี่ยนจากวิถีชีวิตเก่าที่คุ้นเคยไปสู่สิ่งใหม่ที่ไม่เคยเผชิญมาก่อนนั้นจะทำให้เกิดความเครียดขึ้น (อุมพร, 2544) สภาพต่าง ๆ ของชุมชน ได้แก่ ความยากจน ความอดอยาก ความวุ่นวาย ความไม่เป็นระเบียบของสังคม

การขาดแหล่งที่จะให้การช่วยเหลือสนับสนุนค้ำจุน อุทกภัย รวมทั้งภาวะสงคราม เป็นต้น มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลง การปรับตัว และพัฒนาการของบุคคล (มรรยาท, 2548) สำหรับ สถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของวัยรุ่นในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย เริ่มเปลี่ยนแปลง ไปตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 เพราะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นและไม่คาดว่าจะเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลง ที่เกิดอย่างรวดเร็วและพลิกผัน ไม่เหมือนความเป็นอยู่เดิม ๆ ที่เคยเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็น เหตุการณ์ที่รุนแรงถึงแก่ชีวิตและทรัพย์สิน สังคมมีความหวาดระแวง ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัว และ เปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดได้

5. ปัญหาจากตัววัยรุ่นเอง เช่น รูปร่าง หน้าตา และความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย วัยรุ่นมีความเจริญทางร่างกายอย่างรวดเร็วในขณะที่จิตใจยังไม่พัฒนาเต็มที่ การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายทำให้วัยรุ่นเข้าใจว่ามีร่างกายบกพร่อง ไม่เหมือนคนปกติ วัยรุ่นส่วนใหญ่มักไม่สมหวังกับ สักส่วนทางร่างกาย ทำให้เกิดความ ไม่มั่นใจในตนเอง เกิดความเครียดได้ (มรรยาท, 2548)

สถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในพื้นที่ เป็นปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นมีความเครียด เนื่องจากเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การไม่ทราบสาเหตุของปัญหา และปัญหา ที่เกิดขึ้นยังไม่ได้รับการแก้ไข วัยรุ่นจึงจำเป็นต้องปรับตัวและเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตอยู่ ตลอดเวลาเพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ อีกทั้งวัยรุ่นในสถานศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาด้านการเรียน การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่กำลังเจริญเติบโตตามพัฒนาการ หรือปัญหาครอบครัวก็จะยิ่งทำให้วัยรุ่น มีความเครียดเพิ่มขึ้นได้

ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้ว่าจะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกันหรือ สาเหตุเดียวกัน ก็มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การยอมรับและ ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มแข็งของสิ่งที่มากระตุ้น (สุรพันธ์, นิตย์, และ สุริ, 2548)

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) หมายถึง ความเครียดระดับน้อย ๆ และหายไป ในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการ ดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการ พลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (moderate stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ถือว่าไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรง ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดระดับสูง (high stress) เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในระยะเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว จนเกิดความเบื่อหน่าย ห่อเหี่ยว ลมจุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือ โรคต่างๆ ตามมาได้ง่าย

ความเครียดที่เกิดกับวัยรุ่นในสถานศึกษา อาจเป็นความเครียดที่เกี่ยวกับการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อนหรืออาจารย์ ซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในระดับหนึ่ง เมื่อเกิดสถานการณ์ความไม่สงบขึ้น ก็จะมีผลทำให้ระดับความเครียดเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีผลกระทบต่อชีวิตทรัพย์สิน และการดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัว การยอมรับหรือหาวิธีที่จะจัดการกับความเครียดนั้นของวัยรุ่นแต่ละคน

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

ความหมายของการจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพพฤติกรรมหนึ่ง นอกเหนือจากพฤติกรรมออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และพัฒนาการด้านจิตวิญญาณ (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) โดยทั่วไปเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะตอบสนองต่อสภาพการณ์นั้น โดยพยายามจัดการกับปัญหาเพื่อลงไว้ซึ่งความสมดุลทางสุขภาพและการดำรงชีวิตของตน (รุ่งทิพย์, 2543) ซึ่งโดยธรรมชาติคนเราเมื่อเผชิญความเครียดที่รุนแรงย่อมหาทางผ่อนคลายด้วยวิธีต่าง ๆ ที่ปลดปล่อยระดับความเครียดให้ลดลง จนถึงระดับที่พอทนได้หรือความเครียดหมดไป (เพ็ญญา, ภัทรพร, และ คัญขมารา, 2544) การจัดการความเครียดจำเป็นต้องรู้แหล่งของความเครียดว่าอะไรทำให้เกิดความเครียด จึงจะจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สม โภชน์, ประไพพรรณ, และ พรรณระพี, 2545) ทักษะในการจัดการความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว และจัดการกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ (สมจิต, วัลลา, และ รวมพร, 2543; อารมณ์ทิพย์, สุรินทร, และ พงนา, 2548)

การจัดการความเครียดตามแนวคิดของเพนเดอร์ เมอร์ดาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002)

เพนเดอร์ เมอร์ดาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) กล่าวว่า การจัดการความเครียดเป็นการควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมจัดการความเครียดประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ลักษณะ คือ

1. การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (minimizing the frequency of stress-inducing situation) เป็นการจัดการกับสถานการณ์ที่มีโอกาสก่อให้เกิดความเครียด เป็นการป้องกันไม่ให้มีเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งได้แก่

1.1 การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (changing the environment) เป็นการขจัดปัจจัยภายนอกซึ่งจะมีผลต่อความเครียดของบุคคล โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมจะเป็นการลดตัวกระตุ้นที่สำคัญ และเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดสถานการณ์ที่มีโอกาสก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งรอฮานี, วันดี, และ จินตนา (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิม ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่าพฤติกรรมที่วัยรุ่นไทยมุสลิมปฏิบัติเพื่อลดความถี่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงสุดคือ การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลง รองลงมาคือ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม

1.2 การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่พร้อม (avoiding excessive change) หมายถึง การจัดการเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีเหตุการณ์ที่ตนเองสามารถควบคุมได้ เกิดการเปลี่ยนแปลงในระหว่างที่ตนเองไม่มีความพร้อม และคิดว่าไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาหากเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ในขณะที่ตนเองกำลังดองงาน หรือไม่ย้ายบ้านในขณะที่มีบุคคลกำลังเจ็บป่วยอยู่ การจัดการดังกล่าวจะช่วยป้องกันและจำกัดความเครียด เนื่องจากทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงบุคคลจะมีความเครียดเกิดขึ้น ยิ่งถ้ามีการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่มีความพร้อมหรือไม่มีความพร้อมก็จะยิ่งเพิ่มความเครียดแก่บุคคลได้ การศึกษาของ ชมภู, ทิพาพันธ์, และ วิมลรัตน์ (2540) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่านักศึกษาพยายามที่จะล้มความไม่สบายใจเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยที่เกิดกับตนเอง และไม่ต้องการพูดคุยหรือได้ยินเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับความไม่สบายใจ บ่อยครั้งร้อยละ 55.00 และการศึกษาของ รอฮานี, วันดี, และ จินตนา (2548) พบว่าการหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่วัยรุ่นไทยมุสลิมหลีกเลี่ยง คือ การทำงานเพื่อหารายได้ ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นไทยมุสลิมส่วนใหญ่กำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน และไม่ได้ประกอบอาชีพ ยังต้องพึ่งรายได้จากผู้ปกครองเป็นหลัก จึงทำให้วัยรุ่นปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวค่อนข้างมาก

1.3 การควบคุมเวลา (time control) เป็นเทคนิคในการควบคุมตารางทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ การควบคุมเวลาช่วยป้องกันความเครียดที่เกิดจากการทำอะไรในช่วงเวลาสั้น ๆ จะช่วยลดความรู้สึกเร่งรีบและการไม่มีเวลาช่วยลดความวิตกกังวล

1.4 การบริหารจัดการเวลา (time management) หมายถึง การจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองตั้งใจไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตให้เหมาะสมกับเวลาที่ตนเองมี เนื่องจากเหตุผลในเรื่องเวลามักจะถูกอยู่เสมอในการไม่กระทำกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ง่าย โดยเฉพาะบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องช่วยให้บุคคลกลุ่มนี้มีทักษะการจัดการเวลาที่ดี การบริหารเวลาจะช่วยลดความรู้สึกเกี่ยวกับแรงกดดันเรื่องเวลา และภาวะเร่งรีบซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้น

2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด (increasing resistance to stress) หมายถึง การเพิ่มความสามารถในการเผชิญกับความเครียดของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย การเพิ่มภูมิคุ้มกันทางด้านร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย (promoting exercise) และการเพิ่มภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ ได้แก่ การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง (enhance self-esteem) การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเอง (enhance self-efficacy) การแสดงออกอย่างเหมาะสม (increasing assertiveness) การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ (setting realistic goal) และการหาแหล่งช่วยเหลือการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม (building coping resources)

2.1 การออกกำลังกาย (promoting exercise) การออกกำลังกายจะช่วยลดการหลั่งสารคอร์ติซอล และเพิ่มการหลั่งสารเบต้าเอ็นโดฟิน ซึ่งจะช่วยให้มีกำลังใจ และความรู้สึกที่ดี ซึ่งเป็นการคลายเครียดที่ดีวิธีหนึ่ง (นิทัศน์, 2540; ธาริณี, 2546)

2.2 การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง (enhance self-esteem) การที่บุคคลจะมีทักษะทางสังคมได้นั้นเกิดจากการเรียนรู้ในปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยอาศัยพื้นฐานที่สำคัญคือ ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนที่ถือเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาตนเอง และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ โดยพบว่าผู้ที่มีความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนนั้น จะเป็นผู้ที่ชอบแสดงความคิดเห็น เป็นฝ่ายเปลี่ยนหรือพูดชักนำคนอื่นมากกว่าการเป็นผู้ตาม มีความกระตือรือร้น เป็นผู้ฟังที่ดี เสนอความคิดเห็น อภิปรายโต้เถียงในแง่ที่ดี ซึ่งเพนเดอร์ เมอร์ดาคฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) แนะนำวิธีการสร้างความมีคุณค่าในตนเอง เช่น การนึกถึงข้อดีของตนเอง เขียนบุคลิกลักษณะดังกล่าวไว้ในกระดาษวางไว้ในที่ที่เห็นได้ชัดเจน อ่านข้อความดังกล่าวทุกวัน ๆ ละหลาย ๆ ครั้ง วิธีการนี้จะช่วยลดเวลาในการคิดถึงสิ่งที่ตนเองไม่มีคุณค่าได้และมาสโลว์ (Maslow, 1970 อ้างตาม สุพัตรา, 2549) กล่าวว่าในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นจะให้ความสำคัญต่อความรู้สึก

ภาคภูมิใจ หรือมีคุณค่าของตนเองมากและสูงกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

2.3 การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเอง (percieved self-efficacy) การรับรู้ความสามารถของตนจะส่งผลโดยตรงต่อการกระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1997 อ้างตาม เกษร, 2548) ได้ให้คำจำกัดความของการรับรู้ความสามารถในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของคนที่จัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ การรับรู้ความสามารถของคนที่ถือผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรม บุคคลที่มีความเชื่อว่าตนมีความสามารถก็จะลงมือทำกิจกรรมนั้น ๆ แต่ถ้าเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของ สม โภชน์, ประไพพรรณ, และ พรรณระพี (2548) ซึ่งศึกษาภาวะเครียดและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ พบว่าประชาชนสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง ร้อยละ 64 การศึกษาของ ชมภู, ทิพาพันธ์, และ วิมลรัตน์ (2540) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่านักศึกษาพยาบาลที่จะล้มความไม่สบายใจเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยที่เกิดกับตนเอง และไม่ต้องการพูดคุยหรือได้ยินเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับความไม่สบายใจ บ่อยครั้งร้อยละ 55.00 และการศึกษาของ รอธานี, วันดี, และ จินตนา (2548) พบว่าการหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่วัยรุ่นไทยมุสลิมหลีกเลี่ยงคือ การทำงานเพื่อหารายได้ ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นไทยมุสลิมส่วนใหญ่กำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน และไม่ได้ประกอบอาชีพ ยังต้องพึ่งรายได้จากผู้ปกครองเป็นหลัก จึงทำให้วัยรุ่นปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวค่อนข้างมาก

2.4 การแสดงออกอย่างเหมาะสม (increasing assertiveness) หมายถึง การแสดงออกทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เช่น การบอกความรู้สึกที่แท้จริงให้บุคคลอื่นทราบ การแสดงความคิดเห็นและวิจารณ์สิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

2.5 การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ (setting realistic goal) การตั้งเป้าหมายตามความเป็นจริงและไม่เกินความสามารถ จะช่วยให้บุคคลรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ ลดความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต เมื่อไรก็ตามที่สามารถบรรลุเป้าหมาย การให้แรงเสริมหรือรางวัลแก่ตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างขวัญและกำลังใจ ให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดได้

2.6 การหาแหล่งช่วยเหลือการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม (building coping resources) ความเครียดเกิดขึ้นเนื่องจากความไม่สมดุลระหว่างความต้องการแก้ปัญหา (appraisal demand) กับการประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหา (appraisal coping) แหล่งสนับสนุนใน

การเผชิญปัญหา จะช่วยให้บุคคลประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น โดยทั่วไปบุคคลจะใช้แหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหาคด้วยวิธีการ ดังนี้

- 2.6.1 การพูดถึงความรู้สึกและปัญหากับบุคคลอื่นอย่างเปิดเผย (self - disclosure)
- 2.6.2 การแสดงออกและการสร้างสัมพันธภาพอย่างเหมาะสม (assertiveness in interpersonal relationship)
- 2.6.3 การสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง ในการควบคุมสถานการณ์และอารมณ์เพื่อที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายของตนเอง
- 2.6.4 ยอมรับความบกพร่องบางประการของตนเองและบุคคลอื่น มีทัศนคติในด้านบวกต่อตนเองและบุคคลอื่น
- 2.6.5 หาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อช่วยเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม
- 2.6.6 จัดการเกี่ยวกับการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.6.7 ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- 2.6.8 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 2.6.9 เข้าใจและตระหนักรู้ตนเองเกี่ยวกับความเครียดและสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด
- 2.6.10 ลดความตึงเครียด โดยใช้วิธีผ่อนคลายและการควบคุมความคิดของตนเอง
- 2.6.11 จัดการกับทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีได้อย่างเหมาะสม เช่น เวลา
- 2.6.12 ใช้ทักษะการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

สำหรับวัยรุ่นแหล่งสนับสนุนมักเป็นเพื่อนมากกว่าครอบครัว ว่างใจกลุ่มเพื่อนมากกว่าบิดามารดา เนื่องจากวัยรุ่นชอบออกงานสังคมมากขึ้น โดยเลือกออกงานสังคมกับเพื่อนที่สนิทรู้ใจและเข้ากับได้ดี (ทิพย์ภา, 2546) วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน (นิพนธ์, 2548) เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อเจตคติ ความสนใจ และพฤติกรรมต่อวัยรุ่นมากกว่าคนในครอบครัว (มรรยาท, 2548)

3. การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด (counterconditioning to avoid psychologic arousal resulting from stress) เป็นการกระทำเพื่อลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ อันเนื่องมาจากการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathic) ซึ่งได้แก่ การใช้เทคนิคการผ่อนคลายโดยวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อ (progressive relaxation through

tension-relaxation techniques) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ (progressive relaxation without tension) และการผ่อนคลายโดยการฝึกจินตภาพ (relaxation through imagery)

3.1 การใช้เทคนิคการผ่อนคลายโดยวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อ (progressive relaxation through tension-relaxation techniques) เป็นการฝึกผ่อนคลายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อที่อยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ (voluntary muscle) ช่วยลดการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งมีผลทำให้ลดการใช้ออกซิเจน ลดการเผาผลาญของร่างกาย ลดอัตราการหายใจ ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดการเต้นผิดจังหวะของหัวใจ ลดความดันโลหิต เพิ่มคลื่นแอลฟา (alpha wave) เพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และยังช่วยลดความเครียดของบุคคลได้

3.2 การใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ (progressive relaxation without tension) การผ่อนคลายโดยวิธีนี้ทำโดย ไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การฝึกการหายใจ การนั่งสมาธิ วิธีนี้เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากในระยะเวลาที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ จะทำให้ความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายกับบุคคลที่เป็นโรคดังกล่าวได้

3.3 การผ่อนคลายโดยการฝึกจินตภาพ (relaxation through imagery) การสร้างจินตภาพ หมายถึง การแนะนำแนวทางให้บุคคลมีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ไปยังสิ่งที่คุณปฏิบัติมีประสบการณ์ที่มีความสุขเกิดขึ้นจริง ซึ่งอาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข ซึ่งกระบวนการสร้างจินตภาพโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่นและการรับรส บุคคลจะรับรู้อารมณ์และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่จะให้บรรลุผล มีผลต่อการรับรู้ ความคิด อารมณ์และความรู้สึก

กล่าวโดยสรุปการจัดการความเครียด คือ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเมื่อเผชิญกับปัญหาและมีความเครียดเกิดขึ้น ให้บรรเทาหรือลดความเครียดโดยจะมีวิธีการที่หลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับสติปัญญา ความรู้ การคิดและประเมินสถานการณ์ของบุคคล สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อยที่เกิดขึ้นเป็นเหตุการณ์เรื้อรังที่คุกคามต่อชีวิต อาจทำให้นักเรียนมีความเครียด ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีได้ จึงจำเป็นที่นักเรียนจะต้องจัดการกับความเครียด โดยหาวิธีต่าง ๆ ในการลดความเครียดทั้งในส่วนของ การเรียน การดำเนินชีวิตประจำวันและสถานการณ์ความไม่สงบ เพื่อให้สามารถเผชิญกับความเครียดหรือความกดดันที่เกิดขึ้นให้ได้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ การจัดการความเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบ ในส่วนของ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดสถานการณ์ที่มีโอกาสก่อให้เกิดความเครียด แต่เนื่องจากวัยรุ่นยังต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่ร่วมกับครอบครัว การจัดการ

ความเครียดที่น่าจะเลือกปฏิบัติหรือควบคุมตัวเองได้ และไม่ยุ่งยากสำหรับวัยรุ่น จึงเป็นใครปรับตัวเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับความเครียดที่อาจเกิดขึ้นให้ได้ เพื่อเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดโดยใช้วิธีการต่างๆ ที่วัยรุ่นสนใจหรือสามารถปฏิบัติได้ เพื่อลดความเครียดที่อาจเกิดขึ้น

2. การจัดการความเครียดของวัยรุ่นในการเผชิญเหตุการณ์ความไม่สงบ

โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้น บุคคลมักจะใช้วิธีการแก้ไขที่ตนเองก่อน (อาภรณ์ทิพย์, สุรินธร, และ พงนา, 2548) การจัดการความเครียดอย่างถูกวิธี จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความเครียดและผลที่เกิดจากความเครียด เพื่อตอบโต้ความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม (มรรยาท, 2548) ดังนั้นเมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะมีการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต โดยแสดงพฤติกรรมจัดการความเครียดนั้น โดยการค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผลในการแก้ปัญหาที่คิดว่าสามารถแก้ปัญหาได้ เพื่อลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากความเครียดและดำรงรักษาความมีสุขภาพดีของตนเอง จากการศึกษาของ ธนัชมา (2548) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่าเมื่อเกิดความเครียดกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 76.25 มีพฤติกรรมจัดการความเครียดตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป

การจัดการความเครียดของวัยรุ่นในการเผชิญเหตุการณ์ความไม่สงบตามแนวคิดของเพนเดอร์ เมอร์ดาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002)

1. การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (minimizing the frequency of stress-inducing situation)

การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมเป็นการจัดการความเครียดของวัยรุ่นที่ดีที่สุด แต่เนื่องจากไม่สามารถกระทำได้ เพราะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยได้ ดังนั้นการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นสิ่งที่วัยรุ่นเลือกปฏิบัติโดยไม่เดินทางไปในสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย เปลี่ยนแปลงเส้นทางในการไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อน หลีกเลี่ยงไปทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อช่วยผ่อนคลาย เช่น ดูทีวี ฟังเพลง เป็นต้น หรือใช้วิธีการบริหารเวลา เช่น งดออกจากบ้านเวลากลางคืน ปรับเวลาในการเดินทางไปโรงเรียนหรือออกจากบ้าน และรีบกลับบ้านเมื่อเลิกเรียน เป็นต้น

2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด (increasing resistance to stress)

การหาแหล่งช่วยเหลือเพื่อเผชิญปัญหาที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่วัยรุ่นสามารถปฏิบัติ และหาได้ง่ายกว่าวิธีอื่น ๆ เช่น การพูดระบายความรู้สึกกับเพื่อนหรือบุคคลที่ไว้วางใจ ทำในสิ่งๆ ที่ตนเองถนัด โดยการเล่นดนตรี ทำงานฝีมือ ซึ่ง ปฐมภรณ์ (2549) กล่าวว่า การหากิจกรรมที่ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ไปท่องเที่ยวในสถานที่ที่ชอบสามารถลดความเครียดได้ ส่วนการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในตนเอง มีผลในการตัดสินใจกระทำของบุคคล โดยในสถานการณ์ความไม่สงบหากวัยรุ่นสามารถค้นหาสาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด และบอกกับตนเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ก็จะช่วยให้ลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้

3. การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด (counterconditioning to avoid psychologic arousal resulting from stress)

วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบสร้างจินตนาการตามที่ตนปรารถนาตั้งความมุ่งหวัง (วัฒนา, 2543) การผ่อนคลายโดยการสร้างจินตภาพจึงเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเอง (มรรยาท, 2548) ไปจากความเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบ หรือใช้วิธีการนอนพักผ่อนเพื่อคลายเครียด เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว จึงต้องการการพักผ่อนมาก (วิรุพห์, 2544) ส่วนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อ วัยรุ่นอาจจะเลือกปฏิบัติในการทำสมาธิ เนื่องจากในช่วงเวลาว่างปัจจุบันมีการสอนและพานักเรียนไปปฏิบัติธรรมพร้อมกับฝึกสมาธิด้วย ดังนั้นในช่วงเกิดเหตุการณ์ไม่สงบ การเลือกปฏิบัติด้วยวิธีดังกล่าวสามารถปฏิบัติได้ง่าย และทำร่วมกันในครอบครัวได้เมื่อต้องอยู่แต่ภายในบ้าน

การจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานการณ์ความไม่สงบ จะเลือกใช้วิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับศักยภาพและความสามารถในการเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของบุคคลเพื่อลดความเครียด ซึ่งวัยรุ่นอาจจะจัดการความเครียดด้วยตนเอง หรือพึ่งผู้อื่นในการช่วยเหลือหรือบางกิจกรรมอาจจะถูกจำกัดในการปฏิบัติ เช่น การออกกำลังกายในที่สาธารณะ ต้องเปลี่ยนเป็นออกกำลังกายในบริเวณบ้านเพื่อความปลอดภัย หรืออาจต้องเลือกกิจกรรมที่ไม่เสี่ยงต่อความปลอดภัยของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รอธานี, วันดี, และ จินตนา (2548) พบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมอยู่ในระดับปานกลาง การเลือกวิธีปฏิบัติในการจัดการความเครียดจะเลือกกิจกรรมถ้าเขารู้สึกมั่นใจ และเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ และหลีกเลี่ยงการปฏิบัติกิจกรรมถ้าเขารู้ว่าเขาไม่มีความสามารถ พฤติกรรมการจัดการความเครียดในอดีตส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในปัจจุบัน การปฏิบัติกิจกรรมในอดีตมีผลโดยตรงต่อการพัฒนานิสัยของบุคคล

ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานการณ์ความไม่สงบ

ความเครียดและการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะและประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคลนั้นภายหลัง ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกปัจจัยบางประการที่สำคัญ และมีความสัมพันธ์ต่อการจัดการความเครียดตามแนวคิดของเพ็นเดอร์ เมอร์คาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความเครียด อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลของสถานการณ์ ดังนี้

1. พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้อง (prior related behavior) ตัวทำนายการเกิดพฤติกรรมที่ดีที่สุด คือ การกระทำบ่อย ๆ ของพฤติกรรมนั้นในอดีต โดยพฤติกรรมที่เคยกระทำในอดีตมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ผลกระทบทางตรงอาจทำให้บุคคลเกิดทักษะและพัฒนาเป็นอุปนิสัยเนื่องจากปฏิบัติจนเป็นนิสัย (habit formation) และมีผลทางอ้อมโดยผ่านการรับรู้และทัศนคติที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม คือ การรับรู้ความสามารถ การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคในการกระทำ และความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวกับกิจกรรม การประสบความสำเร็จในการกระทำในอดีต จะทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูง มีผลให้บุคคลกระทำการสร้างเสริมสุขภาพซ้ำ แต่ขณะเดียวกันถ้าบุคคลประสบความล้มเหลวจากการกระทำพฤติกรรมในอดีต บุคคลจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ มีผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะกระทำการสร้างเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ รอสานี, วันดี, และ จินตนา (2548) พบว่าวัยรุ่นไทยมุสลิมที่มีการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีตสูง มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในปัจจุบันสูง และการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละครั้งจะช่วยให้วัยรุ่นไทยมุสลิมพัฒนาความสามารถและทักษะในการจัดการความเครียดในครั้งต่อไป ส่วนการศึกษาของ คารา (2545) พบว่าประสบการณ์ในอดีตจะส่งผลถึงการปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นต่างกัน ทำให้ความต้องการพึงพามีความต่างกัน เช่น วัยรุ่นจะเผชิญปัญหาเฉพาะหน้าสู่วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุไม่ได้ ทำให้มีการตัดสินใจและทักษะในการจัดการกับปัญหาไม่ดี

2. ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ และมีผลทางอ้อมโดยผ่านการรับรู้และทัศนคติที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย

2.1 ปัจจัยด้านชีววิทยา ได้แก่ อายุ เพศ

อายุ อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงอายุที่ค่อนข้างกว้าง พัฒนาการในแต่ละช่วงอายุของวัยรุ่นจึงมีความแตกต่างกัน

ด้วย จากการศึกษาของบุญวดี (2546) ซึ่งพบว่าวัยรุ่นที่มีอายุมากกว่าจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดดีกว่าวัยรุ่นที่มีอายุน้อย ซึ่งอธิบายพัฒนาการทางความคิดในวัยรุ่นจะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นจึงรู้จักคิดและใช้เหตุผลในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

เพศ เพศเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยทั่วไปเพศหญิงจะมีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าเพศชาย เช่นเดียวกับพฤติกรรมการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ พบว่าวัยรุ่นที่มีเพศต่างกันจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันด้วย จากการศึกษาการดูแลสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดสงขลาของบุญวดี (2546) พบว่าวัยรุ่นเพศหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตด้านสุขภาพจิตโดยรวมดีกว่าเพศชาย

2.2 ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความสามารถของบุคคล

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของชีวิตที่จำเป็น ต้องมีเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และยังเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ บุคคลที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมองว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่น รู้สึกตนเองมีประโยชน์ พึงพอใจในตนเอง แก้ปัญหาได้ดี ส่วนผู้ที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ รู้สึกตัวเองไร้ค่า ไม่มีความสำคัญ ขาดความเชื่อมั่นจะแก้ปัญหาได้ไม่ดี (ภูมินทร์, 2545; อุมพร, 2544) เมื่อมีพลังใจที่แน่นแฟ้นสามารถทำอย่างไม่ย่อท้อ ความภาคภูมิใจ ความมีคุณค่าในตนเองจะตามมา (สุภาพร, 2544) สอดคล้องกับการศึกษาของ รอฮานี, วันดี, และ จินตนา (2548) พบว่าวัยรุ่นที่รับรู้ความมีคุณค่าในตนเองมาก มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดได้ดีกว่าวัยรุ่นที่รับรู้ความมีคุณค่าในตนเองต่ำ

ความสามารถของบุคคล ความสามารถของบุคคลเป็นการที่บุคคลพิจารณาถึงความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง และตามความคาดหวังของผู้อื่น ซึ่งลาซาลัส และ โฟร์คแมน (Lazarus, & Folkman, 1984) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีผลต่ออารมณ์และการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากการประเมินเหตุการณ์ของบุคคล เช่น ถ้าประเมินว่าสิ่งที่มากระตุ้นนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม และประเมินว่าตนเองมีความสามารถต่ำจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และการเผชิญปัญหา โดยก่อเกิดความรู้สึกกลัว วิตกกังวลและท้อทอย ซึ่งมีผลต่อความพยายามในการเผชิญความเครียดของบุคคล

2.3 ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ วัฒนธรรม การศึกษา สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม

วัฒนธรรม อิทธิพลของวัฒนธรรมและศาสนามีความสำคัญต่อการจัดการความเครียดในวัยรุ่น ซึ่งแฮซซุเนฟฟิลลิปิน (Hassouneh-Phillips, 2003 อ้างตามรอฮานี, วันดี, และจินตนา, 2548) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดในสตรีอเมริกันที่นับถือศาสนาอิสลามที่ถูกทารุณกรรมพบว่า สตรีอเมริกันที่นับถือศาสนาอิสลามจะใช้วิธีระมัดระวัง การสวดมนต์ การอ่านหรือฟังอัลกุรอาน การใช้หลักคำสอนทางศาสนาในการเผชิญปัญหา และเยียวยาความบอบช้ำทางจิตใจ ซึ่ง ประเวศ (2543) กล่าวว่าการทำงานกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ การนั่งสมาธิ จะส่งผลให้จิตเกิดความสงบสุขและสุขสบาย สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2543) กล่าวว่า คนไทยยังนิยมใช้สถาบันศาสนาในการช่วยแก้ปัญหา

การศึกษา ความแตกต่างด้านการศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การรับรู้และจัดการความเครียดแตกต่างกัน คือ การศึกษาช่วยให้คนมีสติปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล มีความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม หรือปฏิบัติการแสดงออกของบุคคลอื่น ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการศึกษาหรือได้รับการศึกษาน้อย

สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ รายได้ของครอบครัวต่อเดือนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต (ศักดิ์สิทธิ์, 2549) ปัจจุบันเป็นยุคของการแก่งแย่งแข่งขัน เศรษฐกิจตกต่ำ มีปัญหาทางสังคมมากมายที่ทำให้เกิดความเครียด การแก้ไขภาวะเครียดโดยกล้าเผชิญกับความจริงแล้วหาทางแก้ไขปัญหานั้น จะเป็นพลังผลักดันให้แก้ปัญหาและคลายเครียดอย่างได้ผล (ทวี, 2544) ถ้าสังคมมีการเอาใจเขามาใส่ใจเราจะทำให้สังคมไม่มีการพัฒนา และทำให้ทั้งตนเองและสังคมต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยความลำบาก ดังนั้นคนจะมีความสุขในสังคมปัจจุบันได้ ต้องมีทัศนคติในการปรับความคิดและแก้ปัญหา (น้ำผึ้ง, 2549) สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อยที่เกิดขึ้นทำให้สังคมไม่มีการพัฒนา การดำเนินชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนไป เช่น ไม่กล้าออกไปทำงานหาเลี้ยงชีพ ไม่กล้าไปสวน เนื่องจากกลัวว่าจะเกิดอันตรายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน มีผลทำให้รายได้น้อยลง จึงจำเป็นต้องปรับตัวในด้านการหาเลี้ยงชีพของตนเอง ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาของตนเองและครอบครัวเพื่อช่วยให้คลายความเครียดได้

3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (perceived self efficacy) คือการตัดสินใจความสามารถของบุคคลในการจัดการกับการกระทำนั้น ๆ ให้สำเร็จ ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1997 อ้างตาม เกษร, 2548) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ การรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรม บุคคลที่มีความเชื่อว่าตนมีความสามารถก็จะลงมือทำกิจกรรมนั้น ๆ แต่ถ้าเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมดังกล่าว ดังการศึกษาของ สาโรช (2544) พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับความสามารถของตนเองสูง จะเผชิญปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองมากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ระดับความสามารถของตนเองต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีการรับรู้ระดับความสามารถของตนเองต่ำ จะเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาหามากกว่านักเรียนที่มีการรับรู้ระดับความสามารถของตนเองสูง

4. การรับรู้ความเครียด การรับรู้ความเครียดเป็นความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเกี่ยวกับระดับความเครียด ซึ่งเกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา (Cohen ed al., 1983 อ้างตาม รอฮานี, วันดี, และ จินตนา, 2548) การรับรู้ความเครียดมีผลต่อกระบวนการจัดการกับปัญหา และเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ทราบถึงการตอบสนองต่อความเครียด (สมภพ, 2547) การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของบุคคล โดยการรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านลบ มากกว่าพฤติกรรมจัดการความเครียดด้านบวก (รอฮานี, วันดี, และ จินตนา, 2548) การแก้ไขพฤติกรรมและการรับรู้การเข้าใจเป็นแนวทางในการจัดการกับความเครียดได้ ซึ่งสมภพ (2547) กล่าวว่าทำให้ผู้ป่วยมีการตอบสนองที่ดีต่อสถานการณ์เครียดในชีวิต วิธีการนี้มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ว่า การรู้การเข้าใจเกี่ยวกับเหตุการณ์เครียดในชีวิต และพยายามที่จะแก้ไขสถานการณ์ตามความเป็นจริง มีความสำคัญอย่างยิ่งในการตอบสนองที่เหมาะสมต่อความเครียด สถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นวัยรุ่นรับรู้ทำให้เกิดความเครียด จึงเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ช่วยการผ่อนคลายความเครียดที่สามารถปฏิบัติได้ เช่น การอยู่บ้านจัดบ้านเพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การนอนหลับพักผ่อน การดูโทรทัศน์ ขณะเดียวกันเมื่อรับรู้ว่าเป็นอุปสรรคหรือเป็นอันตรายก็หลีกเลี่ยงเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น ไม่ออกจากบ้านเวลากลางคืน หลีกเลี่ยงเดินทางในเส้นทางที่ไม่ปลอดภัย ปรับเปลี่ยนการแต่งกาย เป็นต้น

5. อิทธิพลระหว่างบุคคล (interpersonal influences) คือ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติของผู้อื่น กลุ่มคนอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความคิดของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน ครู บุคลากรที่มสุขภาพ บรรทัดฐาน การสนับสนุนทางสังคมและตัวแบบ มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และมีผลทางอ้อมโดยผ่านความมุ่งมั่นต่อแผนการกระทำพฤติกรรม ซึ่งจากการศึกษาของ รอฮานี, วันดี, และ จินตนา (2548) พบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมมีความสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่วัยเด็ก เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูตามแบบอย่างของศาสนาอิสลาม มีแนวโน้มที่จะใช้หลักคำสอนทางศาสนาในการดำเนินชีวิตในวัยรุ่น และการจัดการความเครียดได้มากกว่าเด็กคนอื่น ๆ ซึ่ง เพ็นเดอร์ เมอร์คาฟ และ

พาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) กล่าวว่า บุคคลจะใช้แหล่งสนับสนุนจากตนเอง บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว และชุมชน เพื่อช่วยในการแก้ไขปัญหาของตน

6. อิทธิพลสถานการณ์ (situation influence) สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การจัดการความเครียดของวัยรุ่น เช่น สถานการณ์ในสังคม สถานการณ์ภายในโรงเรียน และสถานการณ์ในครอบครัว (สาราช, 2544) สถานการณ์ความไม่สงบในอำเภอสะบ้าย้อยเกิดขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 และทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้ประชาชนมีความเครียด เนื่องจากเหตุการณ์ยังเกิดขึ้นต่อเนื่องและยังไม่ทราบแน่ชัดว่าใครเป็นผู้ก่อเหตุและจะยุติเมื่อใด ทำให้สังคมอยู่กันด้วยความหวาดระแวง เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นปัจจัยด้านสถานการณ์ที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นในปัจจุบัน เพราะวัยรุ่นต้องปรับตัวเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ไม่ออกจากบ้านเวลากลางคืน ไม่กล้าออกไปไหนโดยไม่จำเป็นเนื่องจากกลัวถูกทำร้าย เป็นต้น สำหรับสถานการณ์ในโรงเรียน เช่น สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน ผลการเรียน ส่วนสถานการณ์ในครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งอุมาพร (2544) กล่าวว่าครอบครัวที่ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพจะสามารถเผชิญปัญหาได้รวดเร็วและมีระบบ จะผลักดันให้สมาชิกพัฒนาทั้งทางกายและจิตใจได้ดี แต่ถ้าครอบครัวไร้ประสิทธิภาพก็จะเผชิญปัญหาไม่เป็นระบบเกิดปัญหาเรื้อรังได้

โดยสรุปจากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นว่า เหตุการณ์ความไม่สงบนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้ ทั้งนี้เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นในเขตอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ทำให้วัยรุ่นในสถานศึกษาเกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต 3 ด้าน คือด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป โดยระดับความเครียดที่เกิดขึ้น มีได้ 4 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับสูง และความเครียดระดับรุนแรง ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดแล้ววัยรุ่นก็ต้องหาทางจัดการความเครียด ซึ่งกระทำได้ 3 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้วัยรุ่นจะจัดการความเครียดได้ดีเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความเครียด อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลของสถานการณ์ ทั้งในส่วนสถานการณ์ในสังคม สถานการณ์ภายในโรงเรียน และสถานการณ์ในครอบครัว

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบของวัยรุ่นในสถานศึกษา โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

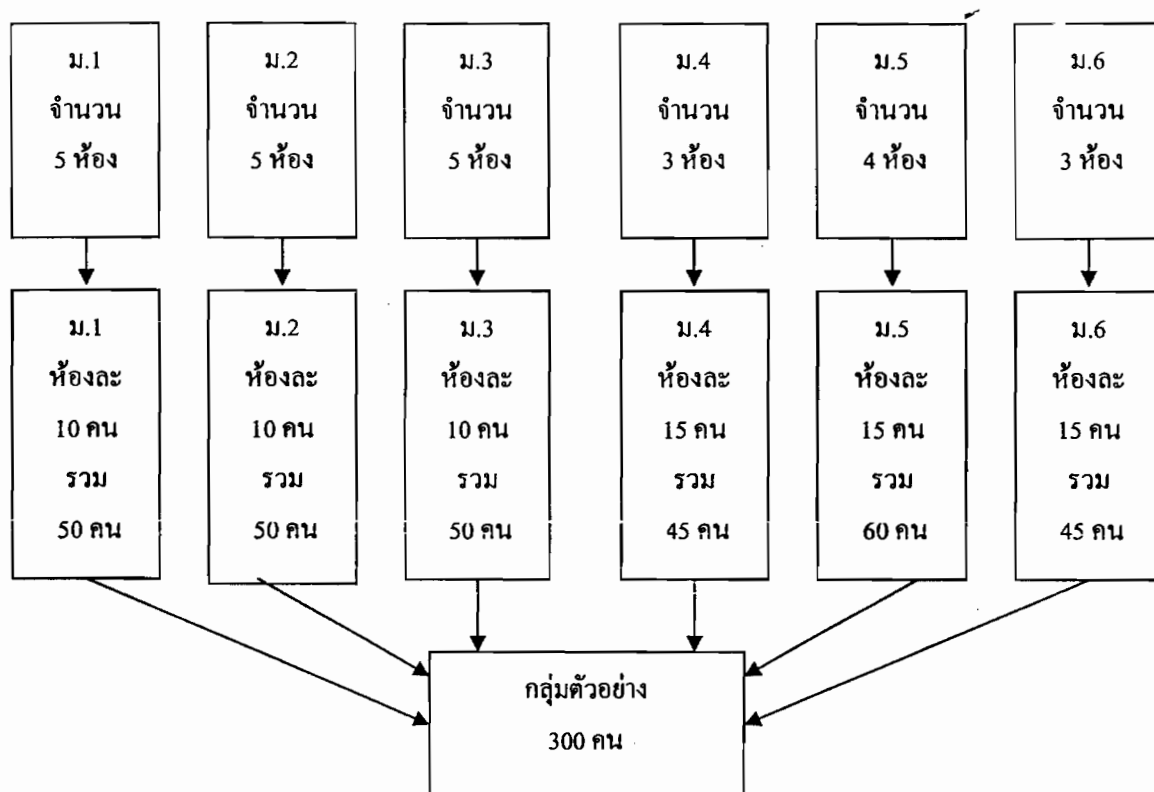
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่น (12-19ปี) ที่เรียนในโรงเรียน และได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบทั้งโดยตรงและโดยอ้อม จำนวน 870 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีอายุระหว่าง 12-19 ปี ซึ่งคำนวณจากประชากร 870 คน และเมื่อคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรยามานะ (Yamane, 1973) ค่าความคลาดเคลื่อน 0.5 จะได้กลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 274 คน ในที่นี้ผู้วิจัยใช้ 300 คน โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีอายุระหว่าง 12-19 ปี
2. มีภูมิลำเนา และพักอาศัยอยู่ในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ตั้งแต่มกราคม 2547 ถึง ธันวาคม 2549

สำหรับการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสุ่มจากโรงเรียนมัธยมศึกษา 1 แห่ง จาก 2 แห่ง โดยสุ่มจากทุกระดับชั้นเรียนและทุกห้องแบบกำหนดโควตา (Quota sampling) ซึ่งสุ่มจากมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ห้องละ 10 คน และจากมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ห้องละ 15 คน โดยสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนในแผนภูมิการสุ่มตัวอย่างดังแผนภาพที่ 1



ภาพ 1 แสดงขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบและเติมคำประกอบด้วย เพศ ศาสนา อายุ การศึกษา สถานที่พัก ระยะห่างจากบ้านถึงโรงเรียน การเดินทางจากบ้านไปโรงเรียน และประสบการณ์การพบเหตุการณ์ความไม่สงบทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดความหมายของโฮล์มส์และเรย์ (Holmes and Rahe, 1967 cited by Hill, 2000) และทบทวนวรรณกรรม ซึ่งแบ่งสถานการณ์ได้ 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ 5 ลักษณะ คือ

- 0 ไม่เครียดเลย หมายถึง สถานการณ์นั้นไม่ทำให้เกิดความกลัว ไม่กังวลใจ
- 1 เครียดน้อย หมายถึง สถานการณ์นั้นทำให้เกิดความกลัว กังวลใจ
ไม่สบายใจเล็กน้อย
- 2 เครียดปานกลาง หมายถึง สถานการณ์นั้นทำให้เกิดความกลัว กังวลใจ
ไม่สบายใจปานกลาง
- 3 เครียดมาก หมายถึง สถานการณ์นั้นทำให้เกิดความกลัว กังวลใจ
ไม่สบายใจมาก
- 4 เครียดมากที่สุด หมายถึง สถานการณ์นั้นทำให้เกิดความกลัว กังวลใจ
ไม่สบายใจมากที่สุด

กรณีที่ไม่มีความเครียดเกิดขึ้นให้ตอบในช่องไม่มีเหตุการณ์ และจะไม่นำมา
วิเคราะห์ข้อมูล

การแปลผลคะแนน

การประเมินความเครียดแบ่งได้เป็น 3 ระดับ จากการคำนวณหาค่าช่วงห่างของ
คะแนนหารด้วยระดับ ซึ่งแปลผลได้ 3 ระดับ ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 0.00–1.33 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.34–2.67 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่ในระดับ

ปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.68–4.00 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูง
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดโดยผู้วิจัยสร้างขึ้น จาก
กรอบแนวคิดของเพนเดอร์ เมอร์ดาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) ซึ่ง
แบ่งเป็น 3 วิธี คือ (1) ลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มีจำนวน 9 ข้อ (2) เพิ่ม
ความต้านทานต่อความเครียด มีจำนวน 8 ข้อ (3) การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยา
ที่เกิดจากความเครียด มีจำนวน 13 ข้อ รวม 30 ข้อ

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วน 5 ระดับ โดยมีความหมายดังนี้

- 0 ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยใช้วิธีการจัดการความเครียดตามข้อความนั้น
- 1 ปฏิบัติน้อยที่สุด หมายถึง ใช้วิธีการจัดการความเครียดตามข้อความนั้นน้อย
ที่สุด
- 2 ปฏิบัติน้อย หมายถึง ใช้วิธีการจัดการความเครียดตามข้อความนั้นน้อย

- 3 ปฏิบัติมาก หมายถึง ใช้วิธีการจัดการความเครียดตามข้อความนั้นมาก
 4 ปฏิบัติมากที่สุด หมายถึง ใช้วิธีการจัดการความเครียดตามข้อความนั้นเป็นมากที่สุด

การแปลผลคะแนน

- คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 1.33 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
 คะแนนเฉลี่ย 1.34 – 2.67 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ย 2.68 – 4.00 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีวิธีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับสูง

การตรวจสอบเครื่องมือ

1. การหาความตรงของเครื่องมือ

ผู้ศึกษานำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น หาความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ประกอบด้วยอาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 1 ท่าน พยาบาลผู้มีประสบการณ์การทำงาน การวิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ความ ไม่สงบ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 1 ท่าน และครูซึ่งปฏิบัติงานเกี่ยวกับวัยรุ่นในโรงเรียน และมีประสบการณ์ในการทำวิจัย จำนวน 1 ท่าน หลังผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยนำเครื่องมือดังกล่าวมาปรับปรุง แก้ไขตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาและนำแบบสอบถามไปทดลองใช้เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือ

2. การหา ความเที่ยงของเครื่องมือ

นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 ราย และนำแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด และการจัดการความเครียด มาหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยการใช้สัมประสิทธิ์ของแอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม ดังนี้

1). แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด โดยรวม เท่ากับ 0.84

ด้านการเรียน เท่ากับ 0.89

ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เท่ากับ 0.92

ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน เท่ากับ 0.84

2). แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด โดยรวม เท่ากับ 0.95

ด้านลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เท่ากับ 0.79

ด้านเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด เท่ากับ 0.88

ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด เท่ากับ 0.87 ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้ (เพชรน้อย, สิริพร, และ ทศนีย์, 2535; บุญใจ, 2547)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้
ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนสะบ้าย้อยวิทยา ผู้อำนวยการ โรงเรียนเขาแดงกุลต อำเภอสบ้าย้อย จังหวัด สงขลา เพื่อขออนุญาตประกอบกิจกรรมการศึกษา และขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. ภายหลังจากได้รับการอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยจะเข้าพบครูประจำชั้นของแต่ละชั้นปี ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 เพื่อขอความร่วมมือและติดต่อขอรายชื่อนักเรียนเพื่อลงรหัส แบบสอบถาม เพื่อใช้ในการติดตามแบบสอบถาม

ขั้นดำเนินการ

1. พบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของงานวิจัย การพิทักษ์สิทธิ ของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และเริ่มเก็บข้อมูลเมื่อได้รับการยินยอม จากกลุ่มตัวอย่าง

2. แจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง และรอรับกลับด้วยตนเอง

3. ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถคืนแบบสอบถามได้ทันที จะขอให้กลุ่มตัวอย่าง ส่งคืนผู้วิจัยภายใน 1 สัปดาห์ โดยรวบรวมที่อาจารย์ประจำชั้น ผู้วิจัยจะไปรับด้วยตนเอง

4. หากผู้วิจัยไม่ได้รับแบบสอบถามภายใน 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะไปติดตามด้วยตนเอง
อีกครั้ง

5. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ ก่อนประมวลข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยแจ้งกลุ่มตัวอย่างให้ทราบว่า ผู้วิจัยศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดจากสถานการณ์ความไม่สงบของวัยรุ่นในสถานศึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในอำเภอสะบ้าย้อย ในการหาแนวทางในการดำเนินการแก้ไขความเครียด การศึกษาจะเป็นการตอบแบบสอบถาม ไม่ระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น และจะเป็นการนำเสนอในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ และสามารถปฏิเสธหรือออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่างและผู้เกี่ยวข้อง (ภาคผนวก ข)

X การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประมวลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ข้อมูลการประเมินความเครียดโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ข้อมูลวิธีการจัดการความเครียดโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาในสถานการณ์ความไม่สงบ กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา จำนวน 300 คน ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยด้วยตารางประกอบการบรรยายตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นในสถานศึกษา

ส่วนที่ 2 ความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ

ส่วนที่ 3 การจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นในสถานศึกษา

ตาราง 1

จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 300)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	127	42.3
	หญิง	173	57.7
ศาสนา			
	พุทธ	266	88.7
	อิสลาม	34	11.3
อายุ	(\bar{X} = 15.38 , SD = 1.75 , Min = 12 , Max = 19)		
	13 – 15 ปี	159	51.7
	16 – 19 ปี	141	47.0

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	49	16.3
มัธยมศึกษาปีที่ 2	53	17.7
มัธยมศึกษาปีที่ 3	53	17.7
มัธยมศึกษาปีที่ 4	47	15.7
มัธยมศึกษาปีที่ 5	55	18.3
มัธยมศึกษาปีที่ 6	43	14.3
สถานที่พักอาศัยปัจจุบัน		
บ้านตนเอง	272	90.7
บ้านญาติ	14	4.7
หอพัก	2	0.7
อื่น ๆ (บ้านอาจารย์,)	12	4.0
ระยะห่างจากบ้านถึงโรงเรียน		
ระยะห่างน้อยกว่า 1 กิโลเมตร	25	8.3
ระยะห่างระหว่าง 1 – 5 กิโลเมตร	53	17.7
ระยะห่างระหว่าง 6 – 10 กิโลเมตร	63	21.0
ระยะห่างมากกว่า 10 กิโลเมตร	159	53.0
เหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ที่อาศัยอยู่		
มี	177	59.0
ไม่มี	123	41.0
การเดินทางไปโรงเรียน		
ขับ/ซ้อนท้ายรถมอเตอร์ไซด์	99	33.0
โดยสารรถประจำทาง	98	32.7
ใช้รถยนต์ส่วนตัว	24	8.0
เดิน/ขี่รถจักรยาน	22	7.3
อื่น ๆ (เหมารถยนต์)	57	19.0
ประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ความไม่สงบทางตรง		
ไม่มี (แต่เผชิญโดยอ้อม)	264	88.0
มี	36	12.0

จากตาราง 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 57.7 เป็นผู้หญิง โดยร้อยละ 88.7 นับถือ ศาสนาพุทธ มีอายุเฉลี่ย 15.38 ปี (SD = 1.75) สำหรับระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ร้อย ละ 18.3 กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 รองลงมาร้อยละ 17.7 กำลังศึกษาในระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านสถานที่พักอาศัยปัจจุบันพบว่าส่วนใหญ่ ร้อยละ 90.7 อาศัยอยู่บ้านตนเอง ระยะห่างจากบ้านถึงโรงเรียนส่วนใหญ่พบว่า ร้อยละ 53 มีระยะห่างมากกว่า 10 กิโลเมตร รองลงมาคือ ร้อยละ 21 มีระยะห่างระหว่าง 6 – 10 กิโลเมตร กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33 เดินทางไปโรงเรียน โดยขับหรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ รองลงมาร้อยละ 32.7 เดินทางโดย โดยสารรถประจำทาง ในตำบลที่กลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่พบว่า ร้อยละ 59 มีเหตุการณ์ความไม่สงบ เกิดขึ้นในพื้นที่ที่อาศัยอยู่ ร้อยละ 88 ไม่มีประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ความไม่สงบ โดยตรงแต่มี ประสบการณ์ทางอ้อม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลระดับความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ

ตาราง 2

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดรายด้านและโดยรวม (N = 300)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
1. ด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน	1.73	0.72	ปานกลาง
2. ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	1.66	0.65	ปานกลาง
3. ด้านการเรียน	1.52	0.61	ปานกลาง
โดยรวม	1.64	0.55	ปานกลาง

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดโดยรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.64$, SD = 0.55) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยในระดับ ระดับปานกลางตามลำดับ คือ ด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ($\bar{X} = 1.73$, SD = 0.72) ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 1.66$, SD = 0.65) และด้านการเรียน ($\bar{X} = 1.52$, SD = 0.61)

ตาราง 3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน รายข้อ
(N = 300)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
1. การเดินทางไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อนสนิทในพื้นที่เสี่ยง เป็นไปด้วยความระมัดระวัง	2.11	1.30	ปานกลาง
2. ต้องงดออกจากบ้านเวลากลางคืน	1.64	1.45	ปานกลาง
3. จำเป็นต้องปิดประตูบ้านตอนเย็นเร็วขึ้น และต้องอยู่กัน แต่ในบ้าน	1.60	1.32	ปานกลาง
4. การไปตลาดซื้ออาหาร / ของใช้ที่จำเป็นในการดำรงชีพ ต้องทำเฉพาะกลางวัน	1.59	1.23	ปานกลาง
5. ต้องงดออกกำลังกายในสนามสาธารณะ	1.05	1.12	ต่ำ

จากตาราง 3 พบว่า ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ ระดับต่ำ 1 ข้อ โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด คือ การเดินทางไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อนสนิทในพื้นที่เสี่ยง เป็นไปด้วยความระมัดระวัง ($\bar{X} = 2.11$, $SD = 1.30$) รองลงมาคือ การที่กลุ่มตัวอย่างต้องงดออกจากบ้านเวลากลางคืน ($\bar{X} = 1.64$, $SD = 1.45$) และจำเป็นต้องปิดประตูบ้านตอนเย็นเร็วขึ้น และต้องอยู่กันแต่ในบ้าน ($\bar{X} = 1.59$, $SD = 1.23$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ คือ ต้องงดออกกำลังกายในสนามสาธารณะ ($\bar{X} = 1.05$, $SD = 1.12$)

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รายข้อ
(N = 300)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
1. การที่มีตำรวจ ทหาร ครู และข้าราชการถูกฆ่าตาย ทำให้ ไม่กล้าออกไปข้างนอก	2.22	1.35	ปานกลาง
2. การที่ต้องไปไหนอย่างระมัดระวัง เนื่องจากเหตุการณ์ การลอบวางเพลิงที่หักสายตรวจ เผาหน้าของตำรวจและ ชาวบ้าน ลอบเผาโรงเรียน	2.12	1.23	ปานกลาง
3. การที่ต้องระมัดระวังตัวเวลาเดินทาง เนื่องจากมีการเผา ทำลายสวนยาง สวนผลไม้ของตำรวจและของชาวบ้าน	2.11	1.30	ปานกลาง
4. การที่ต้องอยู่แต่ในบริเวณบ้าน เนื่องจากมีการวางระเบิด ในที่ต่าง ๆ	1.87	1.32	ปานกลาง
5. การจัดงานบุญประเพณีในหมู่บ้านลดลง/ต้องปรับเวลา ให้เร็วขึ้น	1.77	1.27	ปานกลาง
6. การที่ไม่กล้าเข้าใกล้เจ้าหน้าที่ เนื่องจากมีการตีคน ปลิว / ชูฆ่าหากให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่	1.72	1.31	ปานกลาง
7. รู้สึกไม่สบายใจ เมื่อพบเห็นการฟันสีบนแผ่นป้ายบอก ทาง / บนถนนในหมู่บ้านของชาวบ้าน	1.71	1.17	ปานกลาง
8. ออกจากบ้าน/ไปสังสรรค์กับเพื่อน/งานเลี้ยงฉลองกับ เพื่อนน้อยลง	1.48	1.25	ปานกลาง
9. การที่ไม่กล้าไปใกล้บริเวณหน่วยบริการประชาชน ท่าน รู้สึกไม่สบายใจ เนื่องจากเคยมีการบุกโจมตีหน่วย บริการประชาชน	1.39	1.11	ปานกลาง
10. สังคมในชุมชนอยู่ด้วยกันด้วยความหวาดระแวง ไม่ไว้ใจซึ่งกันและกัน	1.30	1.24	ต่ำ
11. การถูกห้ามไม่ให้พบปะหรือพูดคุยกับคนแปลกหน้า	1.23	1.23	ต่ำ

ตาราง 4 (ต่อ)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
12. การประกาศกฎอัยการศึกทำให้ไม่เป็นอิสระในการคบ เพื่อน	1.11	1.89	ต่ำ
13. การที่มีตำรวจ ทหาร กระจายอยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ ทำให้ รู้สึกเหมือนถูกควบคุม	1.11	1.25	ต่ำ
14. การคบเพื่อนเปลี่ยนไป เช่น คบเพื่อนในชุมชนเดียวกัน/ ไม่คบเพื่อนต่างถิ่น	1.06	1.17	ต่ำ
15. เข้าร่วมทำกิจกรรมของโรงเรียนน้อยลง	1.06	1.14	ต่ำ
16. เกิดความหวาดระแวงในการคบเพื่อน	0.96	1.01	ต่ำ

จากตาราง 4 พบว่า ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 9 ข้อ ระดับต่ำ 7 ข้อ โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด คือ การที่มีตำรวจ ทหาร ครู และข้าราชการถูกฆ่าตายทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่กล้าออกไปนอกบ้าน ($\bar{X} = 2.22$, $SD = 1.35$) รองลงมาคือ การที่กลุ่มตัวอย่างต้องไปไหนอย่างระมัดระวัง เนื่องจากเหตุการณ์การลอบวางเพลิงที่พักสายตรวจ เผาชนาของตำรวจและชาวบ้าน ลอบเผาโรงเรียน ($\bar{X} = 2.12$, $SD = 1.23$) และต้องระมัดระวังตัวเวลาเดินทาง เนื่องจากมีการเผา/ ทำลายสวนยาง สวนผลไม้ของตำรวจและของชาวบ้าน ($\bar{X} = 2.11$, $SD = 1.30$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำสุด คือ เกิดความหวาดระแวงในการคบเพื่อน ($\bar{X} = 0.96$, $SD = 1.01$)

ตาราง 5

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดด้านการเรียน รายข้อ (N = 300)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้านการเรียน	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
1. เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น ทำให้การเรียนการสอน ไม่ต่อเนื่อง	1.58	1.23	ปานกลาง
2. เมื่อมีเหตุการณ์ความไม่สงบ ในช่วงที่มีการสอบ ทำให้ ทำข้อ สอบผิดพลาด ทำข้อสอบไม่ได้	1.56	1.41	ปานกลาง
3. เมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้ต้องรีบกลับบ้าน เมื่อเลิกเรียน	1.56	1.26	ปานกลาง
4. การประกาศหยุดเรียนบ่อย ๆ เนื่องจากเกิดเหตุการณ์ ความไม่สงบ	1.40	1.27	ปานกลาง
5. จากเหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงเวลา เดิน ทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน	1.39	1.27	ปานกลาง
6. เมื่อรับรู้ว่าการสอบทำร้ายกันในหมู่บ้าน ทำให้เรียน หนังสือไม่รู้เรื่อง	1.34	1.04	ปานกลาง
7. เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น มีผลทำให้การเรียน ต่ำลง	1.21	1.23	ต่ำ
8. เมื่อมีเหตุการณ์ความไม่สงบขึ้นในหมู่บ้าน ทำให้มีผลต่อ การเรียน คือไม่เข้าใจบทเรียน	1.18	1.13	ต่ำ
9. จากเหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลง เส้นทางการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน	1.00	1.18	ต่ำ

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดด้านการเรียน อยู่ใน
ระดับปานกลาง 6 ข้อ ระดับต่ำ 3 ข้อ ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงสุด คือ เหตุการณ์ความ
ไม่สงบที่เกิดขึ้นทำให้การเรียนการสอนไม่ต่อเนื่อง ($\bar{X} = 1.58$, $SD = 1.23$) รองลงมาคือ เมื่อเกิด
เหตุการณ์ความไม่สงบกลุ่มตัวอย่างทำข้อสอบผิดพลาด ทำข้อสอบไม่ได้ ($\bar{X} = 1.56$, $SD = 1.41$)
และเมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบต้องรีบกลับบ้านเมื่อเลิกเรียน ($\bar{X} = 1.56$, $SD = 1.26$) ส่วนข้อที่

มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำสุด คือเมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงเส้นทางการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน ($\bar{X} = 1.00$, $SD = 1.18$)

ตาราง 6

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดการความเครียดรายด้านและโดยรวม (N = 300)

การจัดการความเครียด	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
1. ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด	1.82	0.60	ปานกลาง
2. ด้านการลดความถี่ของสถานการณ์	1.82	0.56	ปานกลาง
3. ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทาง สรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด	1.56	0.55	ปานกลาง
โดยรวม	1.73	0.46	ปานกลาง

จากตาราง 6 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย การจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.11$, $SD = 1.30$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ คือ ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด ($\bar{X} = 1.82$, $SD = 0.60$) ด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ ($\bar{X} = 1.82$, $SD = 0.56$) และด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด ($\bar{X} = 1.56$, $SD = 0.55$)

ตาราง 7

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดรายข้อ (N = 300)

การจัดการความเครียด ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
1. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ พุดคุยกับบุคคลอื่น และบุคคลในครอบครัว เช่น เพื่อน พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ตามความรู้สึกอย่างเปิดเผย	2.41	1.24	ปานกลาง
2. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ บอกตนเองว่ายัง สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้	2.01	1.19	ปานกลาง
3. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ สำรวจความสามารถ ของตนเอง และพยายามทำตามเป้าหมายที่เป็นไปได้	1.97	1.16	ปานกลาง
4. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เมื่อรู้สึกท้อแท้ ให้ กำลังใจตนเอง และบอกตนเองว่าอย่าได้สิ้นหวังหรือ หมดกำลังใจ	1.91	1.17	ปานกลาง
5. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ บอกตนเองว่า ไม่มีใครที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ได้นอกจาก ตัวเอง	1.79	1.23	ปานกลาง
6. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบสำรวจความถนัดของ ตนเอง และพยายามทำในสิ่งที่ตนเองถนัด โดยการฝึกฝน ให้มีทักษะและมีการพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ เช่น คนตรี งาน ฝีมือ และด้านอื่นๆ	1.71	1.20	ปานกลาง
7. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ บอกกับตนเองว่าเมื่อ สามารถจัดการกับความเครียดได้ จะให้รางวัลตนเอง เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้านกับครอบครัว เที่ยวห้างสรรพสินค้า หรือเที่ยวต่างจังหวัด	1.57	1.20	ปานกลาง
8. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ บอกตนเองว่าสามารถ จัดการกับปัญหาต่างๆ ได้	1.55	1.06	ปานกลาง

ตาราง 7 (ต่อ)

การจัดการความเครียด ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
9. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ บอกตนเองได้ว่ากำลัง เครียด และสามารถค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้	1.48	1.11	ปานกลาง
10. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เรียนรู้วิธีการจัดการ กับปัญหาต่างๆ จากผู้ที่เคยผ่านวิกฤติต่าง ๆ	1.37	1.03	ปานกลาง
11. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ออกกำลังกายโดย การวิ่ง หรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย	1.34	1.19	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด อยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดสูงสุด คือ การพูดคุยกับบุคคลอื่นและบุคคลในครอบครัว เช่น เพื่อน พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ตามความรู้สึกอย่างเปิดเผย ($\bar{X} = 2.41$, $SD = 1.24$) รองลงมาคือ การจัดการความเครียดโดยบอกตนเองว่ายังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ($\bar{X} = 2.01$, $SD = 1.19$) และช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบสำรวจความสามารถของตนเอง และพยายามทำตามเป้าหมายที่เป็นไปได้ ($\bar{X} = 1.97$, $SD = 1.16$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดต่ำสุด คือ ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบออกกำลังกายโดยการวิ่ง หรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย ($\bar{X} = 1.34$, $SD = 1.19$)

ตาราง 8

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์
รายข้อ (N = 300)

การจัดการความเครียด ด้านการลดความถี่ของสถานการณ์	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
1. หลีกเลียงไปทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อช่วยผ่อนคลาย เช่น ดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือบันเทิง เมื่อเกิดความเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	2.40	1.23	ปานกลาง
2. หลีกเลียงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด	2.01	1.09	ปานกลาง
3. หลีกเลียงการเดินทางผ่านพื้นที่เสี่ยงภัย พยายามจัดการกับเวลาให้เหมาะสมกับการเดินทาง	1.98	1.12	ปานกลาง
4. เรียงความสำคัญของงาน / การเรียน โดยการจดบันทึกหรือจัดตารางในแต่ละวัน เพื่อให้เรียนได้ทันตามเวลา แม้จะถูกรบกวนด้วยการเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ	1.68	1.16	ปานกลาง
5. หลีกเลียงความรู้สึกไม่สบายใจ โดยการปรับเปลี่ยน/จัดห้องพัก บ้าน/ให้ดูสบายตา สบายใจ	1.64	1.23	ปานกลาง
6. จะหลีกเลียงไปสวดมนต์ ไหว้พระ หรือ ปฏิบัติศาสนกิจเพื่อช่วย ผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	1.60	1.15	ปานกลาง
7. แบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อน และการออกกำลังกายหลังจากต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	1.45	1.15	ปานกลาง
8. แยกตัวอยู่คนเดียวชั่วคราวเมื่อรู้สึกเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	1.04	1.11	ต่ำ

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียด ด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง 7 ข้อ ระดับต่ำ 1 ข้อ โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดสูงสุด คือ การหลีกเลี่ยงไปทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อช่วยผ่อนคลาย เช่น ดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือบันเทิง เมื่อเกิดความเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ ($\bar{X} = 2.40, SD = 1.23$) รองลงมาคือ การหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด ($\bar{X} = 2.01, SD = 1.09$) และหลีกเลี่ยงการเดินทางผ่านพื้นที่เสี่ยงภัย พยายามจัดการกับเวลาให้เหมาะสมกับการเดินทาง ($\bar{X} = 1.98, SD = 1.12$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดต่ำสุด คือ การแยกตัวอยู่คนเดียวชั่วขณะเมื่อรู้สึกเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ ($\bar{X} = 1.04, SD = 1.11$)

ตาราง 9

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด รายข้อ (N = 300)

การจัดการความเครียด	\bar{X}	SD	ระดับความเครียด
ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด			
1. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนอนพักผ่อน ในบรรยากาศที่สงบ	1.94	1.14	ปานกลาง
2. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ จินตนาการถึงบุคคลสำคัญในชีวิต/เหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้มีความสุขเมื่อรู้สึกเครียด	1.64	1.19	ปานกลาง
3. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ จินตนาการถึงการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ที่ทำให้มีความสุข	1.56	1.18	ปานกลาง
4. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ฝึกสมาธิทำให้ใจสงบ เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย ซึ่งมีผลต่อการลดความเครียด	1.38	1.05	ปานกลาง
5. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ จะจินตนาการถึงคลื่นทะเลที่สวยงาม ซึ่งช่วยให้คลายเครียดได้	1.33	1.16	ต่ำ

ตาราง 9 (ต่อ)

การจัดการความเครียด ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระ วิทยาที่เกิดจากความเครียด	\bar{X}	SD	ระดับ ความเครียด
6. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลายโดย การฝึกการหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ เมื่อรู้สึกตึงเครียด	1.32	1.06	ต่ำ
7. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ใช้วิธีการผ่อนคลาย ความตึงเครียด โดยการบอก/สั่งกับตนเองให้ผ่อนคลาย ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ข้อเท้า เข่า ตะโพก ทีละส่วน จนทั่วร่างกาย	1.25	1.13	ต่ำ
8. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลาย ความตึงเครียดเพื่อให้ตัวเองสบายใจโดยวิธีการฝึกเกร็ง กล้ามเนื้อ	1.11	1.10	ต่ำ
9. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลาย ความเครียด โดยการให้เพื่อน/สมาชิกในครอบครัว หรือ ผู้ที่มีความรู้ในการนวด ช่วยนวดเพื่อคลายเครียด	1.07	1.10	ต่ำ
10. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลาย ความเครียดโดยการนวดด้วยตนเอง	1.04	1.02	ต่ำ
11. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลาย ความเครียดด้วยการร้องกรี๊ดหรือตะโกนออกมาดัง ๆ เมื่อ รู้สึกเครียด	0.89	1.13	ต่ำ

จากตาราง 9 พบว่า การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ ระดับต่ำ 11 ข้อ โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดสูงสุด คือ การผ่อนคลายความเครียดด้วยการนอนพักผ่อนในบรรยากาศที่สงบ ($\bar{X} = 1.94$, $SD = 1.13$) รองลงมาคือ การจัดการความเครียดโดยจินตนาการถึงบุคคลสำคัญในชีวิตหรือเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 1.64$, $SD = 1.19$) และเมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ จะจินตนาการถึงการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ที่ทำให้มีความสุข ($\bar{X} = 1.56$, $SD = 1.18$) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยการ

จัดการความเครียดต่ำสุด คือ เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลายความ เครียดด้วยการร้องกรี๊ดหรือตะโกนออกมาดัง ๆ เมื่อรู้สึกเครียด ($\bar{X} = 0.89, SD = 1.13$)

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาในสถานการณ์ความไม่สงบอำเภอสบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ

วัยรุ่นในสถานศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.64, SD = 0.55$) (ตาราง 2) อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งอาศัยอยู่ในพื้นที่ตั้งแต่เกิดไม่สามารถย้ายไปอยู่ที่อื่น หรือหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ดังกล่าวได้ จึงจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ในสังคม ซึ่งการปรับตัวตามทฤษฎีของรอย (Roy, 1999 อ้างตาม ฟาริดา, 2546) กล่าวว่าเมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระทบ บุคคลจะสนองตอบด้วยการปรับพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความสมดุล ดังจะเห็นได้จากการศึกษาภาวะเครียดและการปรับตัวของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต่อสถานการณ์ความไม่สงบ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ของอารี, กิตติพงศ์, นงลักษณ์, และ นิตยา (2547) พบว่าเมื่อปรับตัวในเรื่องเหตุการณ์หรือสังคมไม่ได้ จึงต้องมีการปรับด้านของตนเองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยมุ่งให้ชีวิตตนเองและครอบครัวมีความปลอดภัยและไม่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ประกอบกับเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นตั้งแต่มกราคม 2547 จนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลา 3 ปี เหตุการณ์เกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดเวลา จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกเคยชินและปรับตัวเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง ตามการประเมินเหตุการณ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการประเมินเหตุการณ์ที่มักเกี่ยวข้องกับอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน ว่าเป็นเหตุการณ์ที่สูญเสีย เช่น การเดินทางไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อนสนิทในพื้นที่เสี่ยง เป็นไปด้วยความระมัดระวัง (ตารางที่ 10) และการที่มีตำรวจ ทหาร ครู และข้าราชการถูกฆ่าตาย ทำให้ไม่กล้าออกไปข้างนอก (ตารางที่ 11) ซึ่งความเครียดตามความหมายของโฮล์มส์และเรย์ (Holmes & Rahe, 1967 cited by Hill, 2000) พบว่าเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ สภาพการใช้ชีวิต ความสัมพันธ์ในสังคม เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีความเครียดได้ง่าย และหากเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงนั้นมีความรุนแรง และเกิดขึ้นบ่อยก็จะทำให้บุคคลมีความเครียดเพิ่มขึ้น

จากการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 88 มีประสบการณ์เจอเหตุการณ์ความไม่สงบโดยอ้อม จึงทำให้มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่กลุ่มตัวอย่างนำเสนอเหตุการณ์ความไม่สงบทางตรง พบว่า ร้อยละ 12 มีกลุ่มตัวอย่างที่ประเมินคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมว่าเครียดมากถึงมากที่สุด เนื่องจากมีประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ความไม่สงบโดยตรง เช่น “ถูกดักทางกลับบ้านและมีการข่มขู่ไม่ให้ไปโรงเรียน” , “ถูกขู่ไม่ให้ไปกรีดยางและโค่นต้นยาง” , “พบคนที่วางระเบิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ความไม่สงบ” , “เห็นคนโยนระเบิด” , “ระหว่าง

กลับบ้านพบคนถูกยิง” , “พ่อถูกยิง” , “ญาติถูกยิง” , “ระหว่างเดินทางพบตะปูเรือใบจำนวนมาก” ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่มีผลทำให้เกิดความเครียด หวาดกลัว เพราะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดข้างหน้า ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สอดคล้องกับการศึกษาของสุรพันธ์, และ ประไพ (2547) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพจิตและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในภาวะวิกฤตเหตุการณ์ไม่สงบ พบว่าปัญหาที่ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดมากเป็นอันดับแรกคือ ปัญหาความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และการศึกษาของสุรพันธ์, นิตย์, และ สุริ (2548) ซึ่งศึกษาภาวะเครียดและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ พบว่าประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้มีภาวะเครียดต่อสถานการณ์ความไม่สงบ ร้อยละ 58.97 ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดมากที่สุดคือ เหตุการณ์ไม่สงบและความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ส่วนการศึกษาของอรุณ (2545) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับปัญหาจิตเวชของผู้ที่อยู่ในสงคราม พบว่า สาเหตุของปัญหาจิตเวชในระยะสงครามที่เป็นลำดับต้น ๆ ซึ่งมีผลทำให้แรงกดดันต่าง ๆ สูงขึ้นทั้งความหวาดกลัว ความกังวลใจ และมีอาการทางจิตที่รุนแรงได้ง่าย ได้แก่ การเจ็บป่วยจากระยะสงครามอันป่วยจากสาเหตุอันตรายที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน ความหวาดกลัวอันตรายที่จะถูกฆ่า โดยเฉพาะบุคคลที่เห็นเหตุการณ์ฆ่ากันต่อหน้าต่อตาจะเพิ่มความหวาดกลัวมาก ผลกระทบจากความเครียดที่พบบ่อย ได้แก่ ความรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ มีความวุ่นวายใจ และตื่นตื่นกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย (ประชุมพร และ จินตนา, 2546)

1.1 ความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบด้านวิถีการดำเนิน

ชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ปัญหาด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.73, SD = 0.72$) (ตาราง 2) ซึ่งเป็นความเครียดที่มีมากกว่าด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านการเรียน เนื่องจากเป็นเหตุการณ์ที่กระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนในอำเภอสะบ้าย้อย แต่วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ในระดับหนึ่ง โดยการปรับตัวเกี่ยวกับการเดินทาง การปรับเวลาในการออกจากบ้านหรือไปโรงเรียน จึงทำให้มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่าวัยรุ่นในสถานศึกษา มีความเครียดในเรื่องการเดินทางไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อนสนิทในพื้นที่เสี่ยง เป็นไปด้วยความระมัดระวังมากที่สุด ($\bar{X} = 2.11, SD = 1.30$) ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะสังคมไทยเป็นสังคมที่มีครอบครัวขนาดใหญ่ ให้ความสำคัญกับระบบเครือญาติ มีความสัมพันธ์โดยไปมาหาสู่ระหว่างกัน ให้ความช่วยเหลือในยามที่ต้องเผชิญภาวะวิกฤติ อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการมีเพื่อน ต้องการการยอมรับจากเพื่อน เพื่อนจึงมีความสำคัญ (นิพนธ์, 2548; รวมพร, 2543; อรวรรณ, 2547) วัยรุ่นชอบออกงานสังสรรค์กับเพื่อนที่สนิทและรู้ใจ และเข้ากันได้ดี (ทิพย์ภา, 2546) เมื่อมีเหตุการณ์ความไม่สงบกลุ่มตัวอย่างอาจกลัวว่าจะพบอันตรายในระหว่างการเดินทาง เพราะมีแผนปลิวข่มขู่กระจายในหมู่บ้าน มีการไปรยตะปูเรือใบบนถนน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอาจคาดการณ์และ

ประเมินว่าตนเองได้รับอันตรายในระหว่างทางได้ รองลงมาคือ ต้องงคออกจากบ้านเวลากลางคืน ($\bar{X} = 1.64, SD = 1.45$) (ตาราง 3) เนื่องจากการเดินทางระหว่างตำบลที่อาศัยไปบ้านญาติหรือออกจากบ้านในเวลากลางคืน มีโอกาสเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินได้ ดังจะเห็นได้จากข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 59 ระบุว่าเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ที่อาศัยอยู่ ดังนั้นจึงต้องเพิ่มความระมัดระวังในการเดินทางและงคออกจากบ้านเวลากลางคืน

ส่วนการต้องงคออกกำลังภายในที่สาธารณะ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.05, SD = 1.12$) (ตาราง 3) โดยพบว่าส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 122 ราย (ร้อยละ 40.67) (ตาราง 10) ประเมินว่าไม่เครียดที่ต้องงคออกกำลังภายในสนามสาธารณะ อาจเนื่องจากวัยรุ่นให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายน้อยจึงไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งกองสุศึกษา (2547) และ ปฐมภรณ์ (2546) กล่าวว่า ปัจจุบันเด็กให้ความสำคัญและใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ การเล่นเกมส่ค่อนข้างมากสำหรับวัยรุ่นในอำเภอสะบ้าย้อยส่วนใหญ่มักมีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล หรือวิ่งในสนามโรงเรียนในตอนเย็นหลังเลิกเรียน ซึ่งสนามของโรงเรียนต่าง ๆ เป็นที่โล่ง เมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบทำให้วัยรุ่นไม่กล้าไปออกกำลังกายที่สนาม ไม่กล้าเดินทางโดยไม่จำเป็น จึงอยู่บ้านมากขึ้น จึงใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ การเล่นเกมส่มากขึ้น

1.2 ความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ปัญหาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.66, SD = 0.65$) (ตาราง 4) โดยพบว่าวัยรุ่นในสถานศึกษามีความเครียดในเรื่องที่มีตำรวจ ทหาร ครู และข้าราชการถูกฆ่าตาย ทำให้ไม่กล้าออกไปข้างนอกมากที่สุด ($\bar{X} = 2.22, SD = 1.35$) (ตาราง 4) อาจเนื่องจากผู้ที่ประสบเหตุถูกทำร้ายและเสียชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบส่วนใหญ่เป็นตำรวจ ทหาร ครู และข้าราชการ ซึ่งครูที่ถูกฆ่าตายจำนวนมากไม่ได้เป็นครูในโรงเรียนแต่เป็นครูจากโรงเรียนอื่น ๆ หรือครูจากจังหวัดอื่น อาจทำให้วัยรุ่นมองว่าเป็นครูที่อื่น จึงมองว่าเหตุการณ์ยังอยู่ไกลตัว และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 88 ไม่มีประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ด้วยตนเอง จึงทำให้มีความเครียดปานกลาง

ส่วนการต้องไปไหนอย่างระมัดระวัง เนื่องจากมีเหตุการณ์การลอบวางเพลิงที่พัคสายตรวจ เผานำของตำรวจและชาวบ้าน ลอบเผาโรงเรียน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.12, SD = 1.23$) (ตาราง 4) ทั้งนี้ในอำเภอสะบ้าย้อยมีการลอบเผาโรงเรียน ในช่วงปี พ.ศ. 2544 – ปัจจุบัน จำนวน 4 โรงเรียน (สถานีตำรวจภูธรอำเภอสะบ้าย้อย, 2549) กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยการเพิ่มความระมัดระวังตัวในการเดินทางเมื่อออกจากบ้านหรือไปโรงเรียน และปรับเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การจัดงานบุญประเพณีในหมู่บ้านปรับเวลาให้เร็ว

ขึ้น งดกิจกรรมนอกบ้านที่ไม่จำเป็นทั้งกลางวันและเวลากลางคืน เป็นต้น ซึ่งเป็นการลดความเสี่ยงที่เป็นอันตรายที่อาจเกิดขึ้นให้กับตนเอง

สำหรับการหาวเคราะห์วงในการคบเพื่อน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 0.96$, $SD = 1.01$) (ตาราง 4) โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จำนวน 121 ราย (ร้อยละ 40.30) ประเมินว่าไม่เครียดในการคบเพื่อน (ตาราง 10) อาจเนื่องจากวัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อน (กรรณิการ์, 2548) ใ่วางใจกลุ่มเพื่อนมากกว่าบิดามารดาหรือบุคคลในครอบครัว การเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจ และภาคภูมิใจในตนเอง (ทิพย์ภา, 2546)

1.3 ความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบด้านการเรียน

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ปัญหาด้านการเรียนทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.52$, $SD = 0.61$) (ตาราง 2) และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น โดยพบว่าวัยรุ่นในสถานศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในเรื่อง เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นทำให้การเรียนการสอนไม่ต่อเนื่องมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.58$, $SD = 1.23$) (ตาราง 5) อาจเนื่องจากเมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบกับครู ทำให้มีการหยุดสอนโดยการปิดโรงเรียนเพื่อหาแนวทางและมาตรการในการคุ้มครองครู จึงทำให้การเรียนการสอนไม่ต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างต้องหยุดเรียนและขาดความต่อเนื่องของการเรียนจึงทำให้มีความเครียดได้ อีกทั้งการเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในโรงเรียนไม่ได้เกิดขึ้นขณะมีการเรียนการสอน โดยส่วนใหญ่ถ้าเกิดเหตุการณ์ในโรงเรียน มักเป็นการเผาโรงเรียนซึ่งเกิดเหตุเวลากลางคืนหรือเมื่อโรงเรียนปิด ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในโรงเรียนมากกว่าอยู่นอกโรงเรียน จึงทำให้มีผลกระทบกับความเครียดด้านการเรียนน้อยกว่าด้านอื่น ๆ

รองลงมาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดจากเมื่อมีเหตุการณ์ความไม่สงบในช่วงที่มีการสอบ ทำให้ทำข้อสอบผิดพลาด ทำข้อสอบไม่ได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.56$, $SD = 1.41$) (ตาราง 5) เนื่องจากเด็กอายุระหว่าง 15 - 20 ปี จะมีความสนใจในการวางแผนและการเตรียมตัวเพื่องานอาชีพ (ทิพย์ภา, 2546) เป็นวัยที่เลือกเรียนตามแนวถนนัดเพื่อวิชาชีพในอนาคต เพราะวัยรุ่นถือว่าการศึกษาเป็นวิถีทางที่สำคัญที่จะใช้เป็นฐานแสดงความสามารถ (วิรุพห์, 2544) วัยรุ่นตอนต้นมักเครียดจากปัญหาการปรับตัวในโรงเรียน ส่วนวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายมักเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพ (ศิริไชย, 2547) จึงอาจทำให้ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ หรือทบทวนความรู้ จึงส่งผลให้ทำข้อสอบผิดพลาด หรือทำข้อสอบไม่ได้ ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2545) กล่าวว่า ความเครียดเมื่อไม่สามารถผ่อนคลายได้ จะทำให้การเรียนแย่ลง ความสามารถในการเรียนรู้และความจำจะลดลง ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย

สำหรับการเปลี่ยนแปลงเส้นทางการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.00$, $SD = 1.18$) (ตาราง 5) โดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 133 ราย (ร้อยละ

43.33) ประเมินว่าไม่เครียดในเรื่องจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงเส้นทางการเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน อาจเนื่องจากเส้นทางกลับบ้านเป็นเส้นทางเดียว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเส้นทาง หรือหากเปลี่ยนเส้นทางจะยิ่งเพิ่มระยะทาง และเป็นเส้นทางที่เคยเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบซึ่งอาจเกิดอันตรายเพิ่มขึ้นได้

2. การจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ

จากการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.11$, $SD = 1.30$) (ตาราง 6) เมื่อพิจารณาอายุของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 15.38 ปี ($SD = 1.75$) (ตาราง 1) ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจและความนึกคิด (สุชา, 2543) เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนกลาง และเป็นระยะที่พัฒนาการการคิดและวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยใช้เหตุผลได้ดีขึ้น (Santrock, 1999 อ้างตามรอฮานี, วันดี, และ จินตนา, 2548) พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นเจริญถึงขีดสุดในระยะวัยรุ่นตอนปลาย (สุชา, 2543) อาจทำให้วัยรุ่นดังกล่าวมีความสามารถในการคิดและเลือกตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่าง ๆ น้อยกว่าวัยรุ่นตอนปลาย เพราะมีวุฒิภาวะ ความสามารถ หรือประสบการณ์น้อยในการแก้ปัญหา พฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยรวมจึงอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของบุญวดี (2546) ซึ่งศึกษาการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดสงขลา พบว่าวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดสงขลามีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งโอเร็ม (Orem, 1991 อ้างตาม สมจิต, 2540) ได้กล่าวไว้ว่าอายุจะเป็นตัวบ่งชี้วุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการกับปัญหาอายุมีอิทธิพลในการกำหนดความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล ซึ่งจะเพิ่มขึ้นตามอายุ จนสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ และอาจลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

2.1 การจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด

จากการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.82$, $SD = 0.60$) (ตาราง 6) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ และด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด คล้ายคลึงกับการศึกษาของรอฮานี, วันดี, และ จินตนา (2548) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด เป็นพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่วัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ปฏิบัติมากที่สุด เนื่องจากวัยรุ่นโตพอที่จะแก้ปัญหาคความเครียดโดยการแสวงหาแหล่งช่วยเหลือในการเผชิญปัญหากว่าวัยเด็ก ซึ่งแหล่งช่วยเหลืออาจจะเป็นเพื่อน หรือบุคคลในครอบครัว เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการจัดการความเครียดด้วยการพูดคุยกับบุคคลอื่นและบุคคลในครอบครัว เช่น

เพื่อน พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ตามความรู้สึกอย่างเปิดเผยสูงกว่าข้ออื่น โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.41, SD = 1.24$) (ตาราง 7) เนื่องจากครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานของการแลกเปลี่ยน มีบรรยากาศที่พึงพอใจของการให้และการรับ (อุมาพร, 2544) บุคคลในกลุ่มตัวอย่างพูดคุยด้วยเป็นบุคคลใกล้ชิด และเกี่ยวข้องกับใกล้ชิดกันตลอดเวลา ประสบเหตุการณ์ความไม่สงบเหมือนกัน รู้สึกเหมือนเป็นพวกเดียวกัน จึงทำให้มีการพูดคุย แสดงความคิดเห็นในการหาแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดความปลอดภัยร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการหาแหล่งช่วยเหลือด้านจิตใจที่สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งเพนเดอร์ เมอร์คาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) กล่าวว่าบุคคลจะใช้แหล่งสนับสนุนในการเผชิญปัญหา เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การพูดถึงความรู้สึกและปัญหาเกี่ยวกับบุคคลอื่นอย่างเปิดเผย สอดคล้องกับการศึกษาของธรรมินทร์, อัจฉรา, เนตรชนก, สตรีรัตน์ และพัชรินทร์ (2546) ซึ่งศึกษาความเครียดของคนไทยการศึกษาระดับชาติ ปี 2546 พบว่าคนไทย ร้อยละ 74.4 ใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยการพูดคุยระบายกับผู้อื่น

รองลงมาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยจัดการความเครียดในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ซึ่งรองลงมา คือ บอกตนเองว่ายังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ซึ่งมีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.01, SD = 1.19$) (ตาราง 7) อธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างตระหนักว่าเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และประเมินว่าตนมีความสามารถที่จะเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ทั้ง ๆ ที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่สามารถควบคุมได้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบความท้าทาย มีความอยากรู้ อยากรอง (กองสุขศึกษา, 2547) และเหตุการณ์เกิดต่อเนื่องมา 3 ปี ทำให้มีการปรับตัวดีขึ้น จึงทำให้มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1997 อ้างตาม เกษร, 2548) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถในตนเอง เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ การรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรม บุคคลที่มีความเชื่อว่าตนมีความสามารถก็จะลงมือทำกิจกรรมนั้นๆ แต่ถ้าเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถก็จะหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมดังกล่าว

การจัดการความเครียดในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ การออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ($\bar{X} = 0.96, SD = 1.01$) (ตาราง 7) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 174 ราย (ร้อยละ 58.00) ประเมินว่าไม่เคยใช้วิธีการจัดการความเครียด ด้วยการออกกำลังกายโดยการวิ่ง หรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย (ตาราง 13) สอดคล้องกับที่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 122 ราย (ร้อยละ 40.67) ประเมินว่าไม่เครียดที่ต้องงคอกกำลังกายในสนามสาธารณะ (ตาราง 10)

2.2 การจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบด้านการลดความถี่ของสถานการณ์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.82, SD = 0.56$) (ตาราง 6) เนื่องจากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ จึงต้องใช้วิธีหลีกเลี่ยง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดโดยหลีกเลี่ยงไปทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อช่วยผ่อนคลาย เช่น ดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือบันเทิง เมื่อเกิดความเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 52.30 (ตาราง 14) โดยมีคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.40, SD = 1.23$) (ตาราง 8) อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่ออกจากบ้านโดยไม่มีเวลาจำเป็น อยู่บ้านมากขึ้น จึงเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้เมื่ออยู่บ้าน และเป็นกิจกรรมที่ทุกคนสามารถทำร่วมกันได้ในครอบครัว สอดคล้องกับการศึกษาของสุรพันธ์ และประไพ (2547) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพจิตและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ในภาวะวิกฤตเหตุการณ์ไม่สงบ พบว่าวิธีการจัดการความเครียดของประชาชน ส่วนใหญ่ใช้วิธีคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น อยู่ที่บ้าน ดูทีวี อยู่กับครอบครัว ส่วนการศึกษาของ วงศ์พรรณ (2543) ซึ่งศึกษาความเครียดและพฤติกรรมแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนที่นักเรียนใช้มากที่สุดคือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ส่วนกองสุขศึกษา (2547) กล่าวว่า ปัจจุบันเด็กให้ความสำคัญและใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ การเล่นเกมสัปดาห์ค่อนข้างมาก และจากการศึกษาของคณะกรรมการ โครงการดูแลเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ (2549) พบว่า ผลกระทบของเหตุการณ์ความไม่สงบในสถานการณ์ชายแดนภาคใต้ต่อวัยรุ่น คือมีกิจกรรมร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกันน้อยลง อยู่บ้านมากขึ้น

กลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียด โดยการหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.01, SD = 1.09$) (ตาราง 8) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยรองลงมา อธิบายได้ว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียด กลุ่มตัวอย่างจัดการความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด เป็นการจัดการความเครียดโดยลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อเป็นการป้องกัน ไม่ให้มีเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) การจัดการความเครียดโดยเปลี่ยนทิศทางของพลังความเครียด กระทำได้โดยการเปลี่ยนกิจกรรมหรือเบนไปรับสิ่งเร้าอย่างใหม่ เป็นพฤติกรรมที่เป็นไปในทางหนี (มรรยาท, 2548) อาจเนื่องจากวัยรุ่นสามารถเลือกวิธีการที่หลากหลายในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น แต่ประสบการณ์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ยังมีขีดจำกัด และยังไม่มีความเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหาได้ในทุกเรื่อง (ศรีเรือน, 2545) จึงจัดการความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด

สำหรับการแยกตัวอยู่คนเดียวช่วงขณะเมื่อรู้สึกเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 0.96, SD = 1.01$) (ตาราง 8) เพียงข้อเดียว โดย

พบว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 128 ราย (ร้อยละ 42.70) ประเมินว่าไม่เคยใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยแยกตัวอยู่คนเดียวช่วงเวลาที่รู้สึกเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ อาจเนื่องจากอยู่คนเดียวยิ่งทำให้คิดมาก เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่หัวรั้น (จินตนา, 2543) ขณะเดียวกันวัยรุ่นต้องการความรัก ความห่วงใยตลอดเวลาแต่ไม่แสดงออก (กรรณิการ์, 2548) ดังนั้นจึงใช้วิธีนี้น้อย

2.3 การจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด

จากการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.56$, $SD = 0.55$) (ตาราง 9) ซึ่งเป็นวิธีที่กลุ่มตัวอย่างเลือกน้อยกว่าด้านอื่น เนื่องจากการจัดการความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการผ่อนคลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรือผ่อนคลายโดยการฝึกการหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ อาจเป็นวิธีที่ไม่เหมาะกับวัยรุ่น โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ จะผ่อนคลายความเครียดด้วยการนอนพักผ่อน ในบรรยากาศที่สงบมากที่สุด โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.94$, $SD = 1.14$) (ตาราง 9) อาจเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว จึงต้องการการพักผ่อนมาก (วิรุพห์, 2544) การพักผ่อนด้วยการนอนหลับเป็นการผ่อนคลายอิริยาบถ โดยไม่มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ สามารถลดความเหนื่อยอ่อนที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีประสิทธิภาพในการขจัดความเครียดที่ค้างอยู่ในร่างกายได้ (มรรยาท, 2548) และการได้อยู่ในสถานที่ซึ่งสงบมากที่สุด ปราศจากการรบกวนทำให้บรรยากาศผ่อนคลายมากขึ้น

ส่วนเมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ แล้วจินตนาการถึงบุคคลสำคัญในชีวิต เหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความสุขเมื่อรู้สึกเครียด มีคะแนนเฉลี่ยรองลงมาซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.64$, $SD = 1.19$) (ตาราง 9) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบจินตนาการ (วุฒิพงศ์, 2546) ซึ่งเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความเครียด กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดโดยหาที่พึ่งหรือสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ด้วยการคิดถึงบุคคลที่มีสำคัญต่อตนเอง หรือคิดถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้ตนเองมีความสุข ซึ่งการผ่อนคลายโดยการฝึกจินตภาพเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเอง ไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ไปยังสิ่งที่มีผู้ปฏิบัติมีประสบการณ์ที่มีความสุขเกิดขึ้นจริง เป็นกระบวนการสร้างจินตภาพโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่นและการรับรส บุคคลจะรับรู้อารมณ์และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่จะให้บรรลุผล มีผลต่อการรับรู้ความคิด อารมณ์และความรู้สึก (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) และกรมสุขภาพจิต (2546) กล่าวว่าเมื่อบุคคลได้ระลึกถึงสิ่งที่รื่นรมย์ นำยินดีของตนเองจะทำให้คนรู้สึกมีความสุข และลดความเครียดลงได้

สำหรับเมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลายความเครียดด้วยการร้องกรี๊ดหรือตะโกนออกมาดัง ๆ เมื่อรู้สึกเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 0.89$, $SD = 1.13$) (ตาราง 9) ซึ่งมี

ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดโดยพบว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 159 ราย (ร้อยละ 53.00) ประเมินว่าไม่เคยใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยผ่อนคลายความเครียดด้วยการร้องกรี๊ดหรือตะโกนออกมามาก ๆ เมื่อรู้สึกเครียด (ตาราง 15) อาจเนื่องจากวัยรุ่นเริ่มโตเป็นหนุ่มเป็นสาว การร้องกรี๊ดหรือตะโกนออกมามาก ๆ ทำให้รู้สึกอายและไม่กล้าแสดงกิริยาที่เป็นเหมือนเด็ก อีกทั้งจากข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 57.7 เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 15.38 ปี (ตาราง 1) เป็นวัยรุ่นตอนกลางที่สนใจ และเริ่มพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ (ศรีเรือน, 2545) จึงทำให้ต้องระวังกิริยามารยาทมากขึ้น เมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาในสถานการณ์ความไม่สงบ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งใน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา จำนวน 300 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง โดยอาศัยแนวคิดความเครียดของ โฮล์มส์และเรย์ (Holmes & Rahe, 1967 cited by Hill, 2000) ร่วมกับการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการจัดการความเครียดของประชาชนในสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในการสร้างเครื่องมือวัดระดับความเครียด และการจัดการความเครียดอาศัยกรอบแนวคิดของเพ็นเดอร์ เมอร์ดาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) เป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ซึ่งประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดของโฮล์มส์และเรย์ (Holmes and Rahe, 1967 cited by Hill, 2000) จำนวน 30 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดผู้วิจัยสร้างขึ้น จากกรอบแนวคิดของเพ็นเดอร์ เมอร์ดาฟ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parson, 2002) จำนวน 30 ข้อ ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน นำแบบสอบถามทั้ง 3 ส่วนไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 20 คน แล้วนำคำนวณหาความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ ครอนบาคแอลฟา (Cronbach's alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามส่วนที่ 2 และส่วนที่ 3 ได้ค่าความเชื่อถือ เท่ากับ 0.84 และ 0.95 ตามลำดับ

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนถึงเดือนธันวาคม 2549 จนครบจำนวน 300 ราย จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยาย เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 57.7 เป็นผู้หญิง ร้อยละ 88.7 นับถือศาสนาพุทธ มีอายุเฉลี่ย 15.38 ปี ($SD = 1.75$) สำหรับระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ร้อยละ 18.3 กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 รองลงมาร้อยละ 17.7 กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้านสถานที่พักอาศัยปัจจุบันพบว่า ร้อยละ 90.7 อาศัยอยู่บ้านตนเอง ระยะห่างจากบ้านถึงโรงเรียนส่วนใหญ่พบว่าร้อยละ 53 มีระยะห่างมากกว่า 10 กิโลเมตร รองลงมาคือ ร้อยละ 21 มีระยะห่างระหว่าง 6-10 กิโลเมตร กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33 เดินทางไปโรงเรียนโดยขับหรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ รองลงมาร้อยละ 32.7 เดินทางโดยรถประจำทาง ในกรณีศึกษาครั้งนี้ พบว่า ร้อยละ 59 มีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นในพื้นที่ที่อาศัยอยู่และ ร้อยละ 88 ไม่เคยมีประสบการณ์การเจอเหตุการณ์ความไม่สงบโดยตรง

2. ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์ความไม่สงบ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.64$, $SD = 0.55$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันมีค่าสูงที่สุดและอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.73$, $SD = 0.72$) รองลงมาคือ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 1.66$, $SD = 0.65$) และด้านการเรียน ($\bar{X} = 1.52$, $SD = 0.61$) ตามลำดับ

2.1 ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน พบว่า ปัญหาด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.73$, $SD = 0.72$) ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การเดินทางไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อนสนิทในพื้นที่เสี่ยง เป็นไปด้วยความระมัดระวัง โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.11$, $SD = 1.30$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือต้องงคอกกำลังภายในสนามสาธารณะ โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.05$, $SD = 1.12$)

2.2 ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่า ปัญหาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.66$, $SD = 0.65$) ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การที่มีตำรวจ ทหาร ครู และข้าราชการถูกฆ่าตาย ทำให้ไม่กล้าออกไปข้างนอก โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.22$, $SD = 1.35$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ เกิดความหวาดระแวงในการคบเพื่อน โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 0.96$, $SD = 1.01$)

2.3 ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านการเรียน พบว่า ปัญหาด้านการเรียนทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.52$, $SD = 0.61$) ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดคือเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นทำให้การเรียนการสอนไม่ต่อเนื่อง โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.58$, $SD = 1.23$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ต้องเปลี่ยนแปลง

เส้นทางเดินทางไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.00$, $SD = 1.18$)

3. การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในสถานการณ์ความไม่สงบ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.11$, $SD = 1.30$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การจัดการความเครียดทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด ($\bar{X} = 1.82$, $SD = 0.60$) ด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ ($\bar{X} = 1.82$, $SD = 0.56$) ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.56$, $SD = 0.55$) ตามลำดับ

3.1 การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด พบว่า การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.82$, $SD = 0.60$) ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ การพูดคุยกับบุคคลอื่น และบุคคลในครอบครัว เช่น เพื่อน พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ตามความรู้สึกรู้สึกอย่างเปิดเผย โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.41$, $SD = 1.24$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การออกกำลังกายโดยการวิ่ง หรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย ($\bar{X} = 1.34$, $SD = 1.19$)

3.2 การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด พบว่า การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านการลดความถี่ของสถานการณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.82$, $SD = 0.56$) ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือการหลีกเลี่ยงไปทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อช่วยผ่อนคลาย เช่น ดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือบันเทิง เมื่อเกิดความเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.40$, $SD = 1.23$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การแยกตัวอยู่คนเดียวช่วงขณะเมื่อท่านรู้สึกเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 1.04$, $SD = 1.11$)

3.3 การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด พบว่า การจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.56$, $SD = 0.55$) ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือการผ่อนคลายความเครียดด้วยการนอนพักผ่อน ในบรรยากาศที่สงบ โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.94$, $SD = 1.14$) และข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ผ่อนคลายความเครียดด้วยการร้องกรี๊ดหรือตะโกนออกมาดัง ๆ เมื่อท่านรู้สึกเครียด โดยมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 0.89$, $SD = 1.13$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ดังนี้ คือ นุคกลางที่ เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่น ใน สถานการณ์ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นในสถานศึกษาปฏิบัติกิจกรรมการ จัดการความเครียดในระดับที่ดีขึ้น โดย

1. เพิ่มทักษะการจัดการความเครียด โดยการใช้กระบวนการแก้ปัญหา
2. สอนการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม เช่น การฝึกการหายใจ การนั่งสมาธิ และวางแผนการดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการความเครียดที่เหมาะสมในการดำเนิน ชีวิตประจำวันของกลุ่มวัยรุ่นในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา และควรวางแผนในระยะยาวโดย การส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดตั้งแต่วัยเด็ก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดในวัยรุ่นซึ่งอยู่นอกระบบ การศึกษา เนื่องจากวัยรุ่นดังกล่าวมีวิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อ และทัศนคติที่แตกต่างจากวัยรุ่นที่อยู่ใน ระบบศึกษา
2. ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างความรุนแรงของประสบการณ์ที่เผชิญโดยตรงกับ ระดับความเครียด
3. ศึกษาความเครียดในมุมมองของปฏิกิริยาตอบสนอง อาการตอบสนองทาง

ร่างกาย

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2541). รายงานความเครียดของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมสุขภาพจิต. (2547). การช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบปัญหาวิกฤตสุขภาพจิต (MCC) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กุมภาพันธ์-มีนาคม 2547. <http://www.dmh.go.th/dmh/mcc/report/febmar.asp>.
- กรมสุขภาพจิต. (2547). รายงานการทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: มปท.
- กรรณิกา วุฒิพงศ์วร โสท. (2548). คุณแล้วยุ่นอย่างไรให้ปลอดภัย. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต, 12(1), 4. กระทรวงสาธารณสุข, 2545. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต [Online] Available from : www.dmh.go.th. [2004, August 19]
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2547). 10 แนวทางสร้างสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2549). พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- เกษร ปิ่นทับทิม. (2548). ความรู้สึกรู้ค่า การรับรู้ความสามารถของตน และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นที่มีความพิการทางการได้ยินใน โรงเรียนโสตศึกษาภาคใต้. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- โครงการดูแลเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบด้านจิตใจใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้. (2549). คู่มือสำหรับประชาชนทั่วไป: แนวทางการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ชายแดนภาคใต้. เอกสารประกอบการอบรมโครงการการประชุมพยาบาลด้านจิตใจเบื้องต้น วันที่ 10-11 สิงหาคม 2549. ปัตตานี: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 15.
- จินตนา สงค์ประเสริฐ. (2543). เข้าใจวัยรุ่น. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต, 7(6), 4.
- “โจรใจดี”: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์. (23 กรกฎาคม 2549), หน้า 11.

- ชมภู พุ่มหิรัญ, ทิพาพันธ์ ศศิธรเวชกุล, และวิมลรัตน์ ภูวราวุฒิปานิช. (2540). พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารพยาบาลกองทัพบก, 15(1), 4-12.
- ฉวีวรรณ สัตถธรรม. (2541). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต(พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: บริษัท ยุทธรินทร์การพิมพ์จำกัด.
- ฐานิตา สนใจยุทธ. (2543). ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ดารา การเกษร. (2545). ความรู้ การปฏิบัติและความต้องการการสนับสนุนการดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่ทำงานของผู้ดูแลในครอบครัวไทยมุสลิม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาาระบบสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ดารา การเกษร. (2547). วิฤทธิสุขภาพในสถานการณ์ชายแดนภาคใต้และผลการดำเนินงาน. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- ทัศนีย์ นะแสง. (2542). การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยทางการพยาบาล. สงขลา: เทมส์การพิมพ์.
- ทวี วีระศักดิ์. (2544). ยิ้มแย้มแจ่มใสในวันทำงาน. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต, 8(4), 7.
- ทิพย์ภา เชษฐุ์เขาวลิต. (2546). จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล(พิมพ์ครั้งที่ 3). สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- ธัญฉมา ภัยพบบ. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ธรมินทร์ กองสุข, อังฉรา จรัสสิงห์, เนตรชนก บัวเล็ก, สตรีรัตน์ รุจิระชาคร, และพัชรินทร์ สุริยะ. (2546). ความเครียดของคนไทยการศึกษาระดับชาติ ปี 2546. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- ธารณี มาลัยมาตร. (2546). เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต, 10(7), 14.
- นงพงา ลี้มสุวรรณ. (2545). เลี้ยงลูกถูกวิธี ชีวิตเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นัทศน์ ศิริโชติรัตน์. (2540). ความเครียดกับสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น.

- นิพนธ์ พัวพงสกร และคณะ. (2548). ผลการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดัชนีทุนสังคมและนโยบายควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย.
- น้ำผึ้ง สอนชี. (2549). การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข. *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*, 11(7), 15.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2547). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ยูแอนด์ ไอ อินเทอร์เน็ตมีเดียจำกัด.
- บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ. (2546). สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: จามจุรีโปรดักท์.
- บุญยราศรี ช่างเหล็ก. (2549). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยต่อสถานการณ์ความไม่สงบ. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- บุญวาทิ เพชรรัตน์. (2546). การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสงขลา. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 11(1), 21-30.
- ปมปัญหา 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้: เฉพาะรากเหง้าใครคือเจ้าปัญหาแท้จริง. (มีนาคม 2547). HALAL, หน้า 20-28.
- ประชุมพร กวีภรณ์ และจินตนา พลภักดิ์. (2546). ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดยโสธร. *วารสาร โรงพยาบาลศรีมหาโพธิ์*, 1(1), 21-27.
- ประภาพรรณ ภาไกรต. (2544). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- ประเวศ วะสี. (2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ
- ปัฐมาภรณ์ อิงคสิทธิ์. (2549). สร้างสุขคลายเครียด. *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*, 13(3), 5.
- ปานัน บุญหลง. (2543). ความเครียดนั้นสำคัญไฉน. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*, 1(1), 18-22.
- พรทิพย์ พิมพ์นรา. (2549). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของหญิงม่ายที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กรณีศึกษาหญิงม่ายที่อยู่ในศูนย์รอปันบาต จังหวัดนราธิวาส. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- พรพิมล วัฒนะ. (2546). วัยรุ่นกับการเที่ยวกลางคืน. *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*, 10(4), 4.

- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, ศิริพร ชัมภลิจิต, และทัศนีย์ นะแสง. (2535). *วิจัยทางการพยาบาล: หลักการและกระบวนการ*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- เพชรรัตน์ ตีรวิวงศ์. (2544). เข้าใจถึงโลกวัยรุ่น. *Health วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 24 (2), 37-41.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, ภัทรพร ตั้งสุขฤทัย, และคณัทมารา สิทธิไกรพงษ์. (2544). คลายเครียดด้วยการแพทย์แผนไทย. *วารสารการแพทย์แผนไทย*, 5(5), 43-61.
- ฟาริดา อิบรอฮิม. (2546). *ปฏิบัติการพยาบาลตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการพยาบาล*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภาสินี มุกดาวงษ์. (2547). *ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น
- ภิรมย์ กมลรัตนกุล, มนต์ชัย ซาลาประวรรณ, และ ทวีสิน ต้นประยูร. (2542). *หลักการทำวิจัยให้สำเร็จ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชัน จำกัด.
- ภูมินทร์ ชลาชีวะ. (2545). เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้คิดยาเสพติด. *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*, 9(9), 4.
- มรรยาท รุจิวิทย์. (2543). *การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2533). *พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.
- บุพดี ศิริวรรณ, อังฉรา จรัสสิงห์, เนตรชนก บัวเล็ก, และสตรีรัตน์ รุจิระชาคร. (2546). *คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย*. กลุ่มงานระบาดวิทยาสุขภาพจิต กองสุขภาพจิตสังคม, กรุงเทพมหานคร.
- รอสานี เจาะอาแซ, วันดี สุทธิรัมย์, และจินตนา เลิศไพบุลย์. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 13(2), 68-77.
- รวมพร คงกำเนิด. (2543). *การส่งเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่น: การส่งเสริมสุขภาพ แนวคิด ทฤษฎี การปฏิบัติ และปฏิบัติการพยาบาล*. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุม. (2543). ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 2(2), 15-27.

- วงศ์พรรณ มาลารัตน์. (2543). ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วัฒนา เต่าทอง. (2543). สังคมไทยกับวัยรุ่น. วารสารวางแผนครอบครัวและประชากร, 3(1), 8-20.
- วิทยา บุญชิต. (2549). ความเข้มแข็งของตนของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- วินีภาญจน์ คงสุวรรณ. (2548). วิจัยรณญาณในสถานการณ์ชายแดนใต้. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 14(1), 9-15.
- วิรุฬห์ ทองอำภา. (2544). เอกสารคำสอนจิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น. สุราษฎร์ธานี: สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- วุฒิพงศ์ ฉายะพิงค์. (2544). คู่มือช่วงวัยวัยรุ่น. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต, 8(5), 6.
- วุฒิพงศ์ ฉายะพิงค์. (2546). 5 อย่างทางใจในวัยรุ่น. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต, 8(5), 6.
- ศักดิ์สิทธิ์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. (2549). ความเครียดและการจัดการความเครียดของเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ในจังหวัดสงขลา. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ศิริจันทร์ สุขใจ. (2542). วัยรุ่น. ข่าวสารสุขภาพจิต, 6(12), 7.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2 (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีสมภพ จิตภิรมย์ศรี. (2549). ความรุนแรงเชิงโครงสร้างหรือโครงสร้างความรุนแรงในจังหวัดชายแดนภาคใต้ สถานการณ์ความรุนแรงในจังหวัดชายแดนภาคใต้ในรอบ 2 ปี (พ.ศ.2547-2548). อีศดำเนา.
- ศิริไชย หงษ์สงวนศรี. (2547). กลยุทธ์การดูแลตนเอง: *Helping adolescents to cope with stress*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชัยเจริญ.
- ศิวาพร พงษ์นิลละอาภรณ์. (2543). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจุฬารามราชวิทยาลัย เชียงราย. การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย, และรวมพร คงกำเนิด. (2543). การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิด ทฤษฎีและการปฏิบัติการพยาบาล. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2540). การดูแลตนเองศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี เจ พรินติ้ง.

- สมภพ เรื่องตระกูล. (2547). *ความเครียดและอาการทางจิตเวช*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, และพรรณระพี สุทธิสาร. (2545). *การจัดการความเครียดด้วยเทคนิคทางจิตวิทยา*. เอกสารประกอบการบรรยายโครงการอบรมเชิงปฏิบัติ การจัดการความเครียดด้วยเทคนิคทางจิตวิทยา วันที่ 28 กรกฎาคม 2545. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาโรช คำรัตน์. (2544). การเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารกรมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 9(2), 73-80.
- สุชา จันทรเอม. (2543). *จิตวิทยาเด็ก (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์.
- สุภัตรา ทรวงศ์. (2549). ผลการตรวจสอบและประเมินตนเองต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*, 37(2), 43 – 54.
- สุภาพร จันทรภูมิ. (2544). พลังใจหนทางสู่ความสำเร็จ. *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*, 8(9), 6.
- สุภัทร ฮาสุวรรณกิจ. (2548). *บทเรียนจาก 4 โรงพยาบาลชุมชนในสถานการณ์ไฟใต้ วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2548*. อัดสำเนา.
- สุภัทรา วงศ์คำ. (2545). เข้าใจวัยรุ่นได้อย่างไร. *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*, 9(6), 15.
- สุรชาติ บำรุงสุข. บทความ Do and don't; ข้อคิดในการแก้ปัญหาภาคใต้. หนังสือพิมพ์มติชน สุดสัปดาห์. วันที่ 19 – 25 มีนาคม 2547.
- สุรพันธ์ ปราบกรี และประไพ มณี. (2547). *สภาวะสุขภาพจิตและความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตของประชาชน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ในภาวะวิกฤติ เหตุการณ์ความไม่สงบ, การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 3*. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- สุรพันธ์ ปราบกรี, นิตย์ เพชรทองศรี, และสุริ ชาติระรัตน์. (2548). *ภาวะเครียดและความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อสถานการณ์ความไม่สงบ*. (2548). สงขลา: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12.
- สุวรรณี เนตรศรีทอง และปฐมมาศ โชติบัณ. (2547). *การศึกษาผลกระทบต่อการจัดบริการสุขภาพและกำลังขวัญของพยาบาลวิชาชีพและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในภาวะวิกฤต 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้* ะลา: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.
- สถานีตำรวจภูธรอำเภอสะบ้าย้อย. (2549). *คดีความมั่นคงสถานีตำรวจภูธรอำเภอสะบ้าย้อย พ.ศ. 2548 - ปัจจุบัน*. อัดสำเนา.

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล. (2548). *สุขภาพคนไทย ปี 2548*. เอกสารทางวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท องค์กร ออน เปเปอร์ จำกัด.
- อรรวรรณ สุวรรณบุญย์. (2547). ลักษณะและธรรมชาติของวัยรุ่น. *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*, 11 (6), 5.
- อรุณ เขาวานาคัย. (2545). *ปัญหาจิตเวชในกองทัพบก*. เอกสารวิจัยส่วนบุคคลวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร.
- อาภรณ์ทิพย์ บัวเพชร, สุรินทร์ กลัมพากร, และพวงนา หันจางสิทธิ์. (2548). ทักษะการจัดการความเครียดของพนักงานสตรีโรงงานอุตสาหกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง: กรณีศึกษาโรงงานผลิตถุงมือยางทางการแพทย์ จังหวัดสงขลา. *สังขตวันครินทร์เวชสาร*, 23 (6), 415.
- อารีย์ อ่องสว่าง, กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง, นงลักษณ์ ลิ้มทวีกุล, และนิตยา นิลรัตน์. (2547). *ภาวะเครียดและการปรับตัวของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขต่อสถานการณ์ความไม่สงบใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. นราธิวาส: สำนักงานสาธารณสุขอำเภอระแงะ.
- อังฉรา ระตะนะอาพร. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสารวิทยา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏจันทรเกษม, กรุงเทพมหานคร.
- อุมาพร ตรีงคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการให้การปรึกษาครอบครัว (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพมหานคร: ชันด้าการพิมพ์.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- McNamara, S. (2000). *Strees in young people: What new and what can we do?*. London: The Cromwell.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parson, M. A. (2000). *Health promoting in nursing practice*. (4 th ed). New Jersey: Prentice Hall.
- Hill, V.R. (2000). *Handbook of stress coping and health: Implications for nursing research theory and practice*. United state of America: Sage publications, Inc.
- Yamanae, T. (1973). *Statistic : An introductory analysis*. 2nd. Ed. New York: Harper & Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์
ความไม่สงบ อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของวัยรุ่นต่อสถานการณ์ความไม่สงบ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของวัยรุ่นจากสถานการณ์

ความไม่สงบ ซึ่งมี 3 วิธี คือ การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ทำให้เกิด
ความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และการวางเงื่อนไข
ต่อต้านสิ่งที่มีผลกระทบด้านสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง และเติมคำในช่องว่างตรงกับความจริงที่เกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ

1 () ชาย 2 () หญิง

2. นับถือศาสนา

1 () พุทธ 2 () อิสลาม

3. อายุ..... ปี

4. ระดับการศึกษา

1 () มัธยมศึกษาปีที่ 1 2 () มัธยมศึกษาปีที่ 2 3 () มัธยมศึกษาปีที่ 3
4 () มัธยมศึกษาปีที่ 4 5 () มัธยมศึกษาปีที่ 5 6 () มัธยมศึกษาปีที่ 6

5. สถานที่พักอาศัยปัจจุบัน

1 () บ้านตนเอง 2 () บ้านญาติ
3 () หอพัก 4 () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. ระยะห่างจากบ้านถึงโรงเรียน

1 () ระยะห่างน้อยกว่า 1 กิโลเมตร 2 () ระยะห่างน้อยกว่า 1 - 5 กิโลเมตร
3 () ระยะห่างน้อยกว่า 6 - 10 กิโลเมตร 4 () ระยะห่างมากกว่า 10 กิโลเมตร

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจาก เหตุการณ์ไม่สงบ	การประเมินเหตุการณ์					ไม่เกิด เหตุการณ์
	ไม่ เครียด	เครียด				
		เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด	
1. การเปลี่ยนแปลงด้านการเรียน	0	1	2	3	4	
1. การไม่มีสมาธิในการเรียน						
2. การไม่เข้าใจบทเรียน	0	1	2	3	4	
3. ผลการเรียนของท่านต่ำลง	0	1	2	3	4	
4. การเรียนการสอนไม่ต่อเนื่อง	0	1	2	3	4	
5. การประกาศหยุดเรียนบ่อย ๆ	0	1	2	3	4	
6. การทำข้อสอบผิดพลาด / ทำข้อสอบ ไม่ได้ / สอบไม่ผ่าน	0	1	2	3	4	
7. ต้องเปลี่ยนแปลงเวลาเดินทางไป โรงเรียนหรือกลับบ้าน	0	1	2	3	4	
8. ต้องเปลี่ยนแปลงเส้นทางการเดินทาง ไปโรงเรียนหรือกลับบ้าน	0	1	2	3	4	
9. ต้องรีบกลับบ้านเมื่อเลิกเรียน	0	1	2	3	4	
2. เหตุการณ์ในช่วงเกิดภาวะไม่สงบที่มี ผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม						
10. ออกจากบ้าน / ไปสังสรรค์กับเพื่อน / งานเลี้ยงฉลองกับเพื่อนน้อยลง	0	1	2	3	4	
11. การคบเพื่อนของท่านเปลี่ยนไป เช่น คบเพื่อนในชุมชนเดียวกัน / ไม่คบ เพื่อนต่างศาสนา	0	1	2	3	4	
12. การเกิดความหวาดระแวงในการคบ เพื่อน	0	1	2	3	4	

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจาก เหตุการณ์ไม่สงบ	การประเมินเหตุการณ์					ไม่เกิด เหตุการณ์
	ไม่ เครียด	เครียด				
		เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด	
14. สังคมในชุมชนของท่านอยู่ด้วยกัน ด้วยความหวาดระแวง ไม่ไว้ใจ ซึ่งกันและกัน	0	1	2	3	4	
15. การพบปะหรือพูดคุยกับคนแปลก หน้า	0	1	2	3	4	
16. การประกาศกฎอัยการศึก	0	1	2	3	4	
17. การจัดงานบุญประเพณีใน หมู่บ้านลดลง / ปรับเวลาให้เร็วขึ้น	0	1	2	3	4	
18. การที่มีตำรวจ ทหาร กระจายอยู่ ตามสถานที่ต่าง ๆ	0	1	2	3	4	
19. การที่มีตำรวจ ทหาร ครู และ ข้าราชการถูกฆ่าตาย	0	1	2	3	4	
20. การบุกโจมตีหน่วยบริการ ประชาชน	0	1	2	3	4	
21. การวางระเบิดในที่ต่าง ๆ	0	1	2	3	4	
22. การลอบวางเพลิงที่พักสายตรวจ บ้านตำรวจ และเผาน้ำของตำรวจ และชาวบ้าน	0	1	2	3	4	
23. มีการตีแผ่แผ่นปลิว / ชูฆ่าหากให้ ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่	0	1	2	3	4	
24. การพันสีบนแผ่นป้ายบอกทาง / บนถนน	0	1	2	3	4	
25. การเผา / ทำลายสวนยาง สวน ผลไม้ของตำรวจและของชาวบ้าน	0	1	2	3	4	

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจาก เหตุการณ์ไม่สงบ	การประเมินเหตุการณ์					ไม่เกิด เหตุการณ์
	ไม่ เครียด	เครียด				
		เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด	
3. ผลกระทบของความไม่สงบต่อวิถี การดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป						
26. การเดินทางไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อน สนิทในพื้นที่เสี่ยง	0	1	2	3	4	
27. การไปตลาดซื้ออาหาร / ของใช้ที่ จำเป็นในการดำรงชีพ	0	1	2	3	4	
28. การออกกำลังกายในสนาม สาธารณะ	0	1	2	3	4	
29. การงดออกจากบ้านเวลากลางคืน	0	1	2	3	4	
30. เวลาปิดประตูบ้านตอนเย็นเร็วขึ้น	0	1	2	3	4	

ส่วนที่ 3 การจัดการความเครียดของวัยรุ่นจากสถานการณ์ความไม่สงบ ซึ่งมี 3 วิธี

คือ การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และการวางเงื่อนไขต่อต้านสิ่งที่มีภาระด้านสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

การจัดการความเครียด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อยที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มากที่สุด
การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด					
1. ท่านหลีกเลี่ยงการเดินทางผ่านพื้นที่เสี่ยงภัย พยายามจัดการกับเวลาให้เหมาะสมกับการเดินทาง	0	1	2	3	4
2. ท่านหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเครียด	0	1	2	3	4
3. ท่านปรับเปลี่ยน/จัดห้องพัก บ้าน/ให้ดูสบายตา สบายใจ	0	1	2	3	4
4. ท่านหลีกเลี่ยงไปทำอย่างอื่นเพื่อช่วยผ่อนคลาย เช่น ดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ บันทึกลง เมื่อเกิดความเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	0	1	2	3	4
5. ท่านจะหลีกเลี่ยงไปสวดมนต์ ไหว้พระ หรือ ปฏิบัติศาสนกิจเพื่อช่วยผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	0	1	2	3	4
6. ท่านแยกตัวอยู่คนเดียวชั่วขณะเมื่อท่านรู้สึกเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	0	1	2	3	4
7. ท่านแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อน และการออกกำลังกายหลังจากท่านต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	0	1	2	3	4

การจัดการความเครียด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มาก ที่สุด
8. ท่านเรียงความสำคัญของงาน/เรียน โดยการจดบันทึกหรือจัดตารางในแต่ละวัน	0	1	2	3	4
การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด					
9. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านบอกตนเองได้ว่าท่านกำลังเครียด และสามารถค้นหาสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดได้	0	1	2	3	4
10. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านออกกำลังกายโดยการวิ่ง หรือเล่นกีฬา อย่างอื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย	0	1	2	3	4
11. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านบอกตนเองว่าท่านเป็นคนไม่เก่ง ไม่มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งใด	0	1	2	3	4
12. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านพูดคุยกับบุคคลอื่น และบุคคลในครอบครัว เช่น เพื่อน พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ตามความรู้สึกรายอย่างเปิดเผย	0	1	2	3	4
13. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านสำรวจความสามารถของตนเอง และพยายามทำตามเป้าหมายที่เป็นไปได้	0	1	2	3	4
14. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านบอกตนเองว่าท่านสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม	0	1	2	3	4

การจัดการความเครียด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มาก ที่สุด
15. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านสำรวจความถนัดของตนเอง และพยายามทำในสิ่งที่ตนเองถนัด โดยการฝึกฝนให้มีทักษะและมีการพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เช่น คนตรี งานฝีมือและด้านอื่นๆ	0	1	2	3	4
16. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ จากผู้ที่เคยผ่านวิกฤติต่าง ๆ	0	1	2	3	4
การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด					
17. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เมื่อท่านรู้สึกท้อแท้ ท่านให้กำลังใจตนเองและบอกตนเองว่าอย่าได้สิ้นหวัง หรือหมดกำลังใจ	0	1	2	3	4
18. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านบอกตนเองว่าไม่มีใครที่จะช่วยแก้ปัญหาให้ท่านได้ นอกจากตัวเอง เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ	0	1	2	3	4
19. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่านบอกกับตนเองว่าเมื่อท่านสามารถจัดการกับความเครียดได้ ท่านจะให้รางวัลตนเอง เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้านกับครอบครัว เที่ยวห้างสรรพสินค้า เที่ยวต่างจังหวัด	0	1	2	3	4

การจัดการความเครียด	การปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มาก ที่สุด
การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้น ทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด					
20. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่าน ฝึกสมาธิเพื่อให้กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลาย ซึ่งมีผลต่อการลดความเครียด	0	1	2	3	4
21. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่าน ผ่อนคลายโดยการฝึกการหายใจเข้าออก ลึก ๆ และช้า ๆ เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียด	0	1	2	3	4
22. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่าน ผ่อนคลาย ความตึงเครียด โดยวิธีการฝึก เกร็งกล้ามเนื้อ	0	1	2	3	4
23. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่าน ร้องกรี๊ดหรือตะโกนออกมาดัง ๆ เมื่อท่าน รู้สึกเครียด	0	1	2	3	4
24. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่าน ผ่อนคลายด้วยการนอนพักก่อน ใน บรรยากาศที่สงบ	0	1	2	3	4
การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้น ทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด					
25. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่าน จินตนาการถึงการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ที่ทำให้ท่านมีความสุขเมื่อรู้สึกเครียด	0	1	2	3	4
26. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่าน รู้สึกเครียดท่านผ่อนคลายโดยการนวด ด้วยตนเอง	0	1	2	3	4

การจัดการความเครียด	การปฏิบัติ ✓				
	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มาก ที่สุด
27. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่าน จินตนาการถึงบุคคลสำคัญในชีวิต/ เหตุก เรณในอดีตที่ทำให้ท่านมีความสุข เมื่อท่านรู้สึกเครียด	0	1	2	3	4
28. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เมื่อ ท่านรู้สึกเครียด ท่านจะจินตนาการถึงคลื่น ทะเลที่สวยงามในอดีต	0	1	2	3	4
29. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เมื่อ ท่านรู้สึกเครียดท่านผ่อนคลายโดยการให้ เพื่อน/สมาชิกในครอบครัว หรือผู้ที่มี ความรู้ในการนวด เช่น แพทย์แผนไทย	0	1	2	3	4
30. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ท่าน ใช้วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด โดย การบอก/สั่งกับตนเองให้ผ่อนคลายส่วน ต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ข้อมือ เข่า ตะโพก ทีละส่วน จนทั่วร่างกาย	0	1	2	3	4

ภาคผนวก ข

ผลการวิจัยรายข้อเพิ่มเติม

ตาราง 10

จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน รายข้อ (N = 300)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียด ด้านวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน	การประเมินเหตุการณ์					
	ไม่ เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด	ไม่เกิด เหตุการณ์
1. การเดินทางไปเยี่ยมญาติหรือ เพื่อนสนิทในพื้นที่เสี่ยง เป็นไปด้วยความระมัดระวัง	37 (12.30)	69 (23.00)	78 (26.00)	64 (21.30)	52 (17.30)	0
2. ต้องงดออกจากบ้านเวลา กลางคืน	90 (30.00)	67 (22.30)	54 (18.00)	39 (13.00)	50 (16.70)	0
3. จำเป็นต้องปิดประตูบ้านตอน เย็นเร็วขึ้น และต้องอยู่กันแต่ ในบ้าน	82 (27.30)	68 (22.70)	66 (22.00)	54 (18.00)	29 (9.70)	1 (0.30)
4. การไปตลาดซื้ออาหาร / ของ ใช้ที่จำเป็นในการดำรงชีพ ต้องทำเฉพาะกลางวัน	72 (24.00)	75 (25.00)	84 (28.00)	43 (14.30)	26 (8.70)	0
5. ต้องงดออกกำลังกายนในสนาม สาธารณะ	122 (40.67)	85 (28.30)	56 (18.67)	23 (7.67)	12 (4.00)	2 (0.67)

ตาราง 11

จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม รายข้อ (N = 300)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียด ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	การประเมินเหตุการณ์					
	ไม่ เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด	ไม่เกิด เหตุการณ์
1. การที่มีตำรวจ ทหาร ครู และ ข้าราชการถูกฆ่าตาย ทำให้ ไม่กล้าออกไปข้างนอก	79 (26.30)	83 (27.70)	94 (31.30)	30 (10.00)	14 (4.70)	0
2. การที่ต้องไปไหนอย่างระมัด ระวัง เนื่องจากเหตุการณ์การ ลอบวางเพลิงที่พักสายตรวจ เผาขนานของตำรวจและ ชาวบ้าน ลอบเผาโรงเรียน	34 (11.30)	66 (22.00)	72 (24.00)	85 (28.30)	43 (14.30)	0
3. การที่ต้องระมัดระวังตัวเวลา เดินทาง เนื่องจากมีการเผา / ทำลายสวนยาง สวนผลไม้ ของตำรวจและของชาวบ้าน	40 (13.30)	65 (21.70)	69 (23.00)	73 (24.30)	53 (17.70)	0
4. การที่ต้องอยู่แต่ในบริเวณ บ้าน เนื่องจากมีการวาง ระเบิดในที่ต่าง ๆ	60 (20.00)	68 (22.70)	56 (18.70)	81 (27.00)	34 (11.30)	1 (0.30)
5. การจัดงานบุญประเพณีใน หมู่บ้านลดลง/ต้องปรับเวลา ให้เร็วขึ้น	58 (19.30)	75 (25.00)	80 (26.70)	52 (17.30)	35 (11.70)	0
6. การที่ไม่กล้าเข้าใกล้เจ้าหน้าที่ เนื่องจากมีการตีคนปลิว / ขู่ฆ่าหากให้ความร่วมมือกับ เจ้าหน้าที่	70 (23.30)	69 (23.00)	64 (21.30)	68 (22.70)	29 (9.70)	0

ตาราง 11 (ต่อ)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียด ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	การประเมินเหตุการณ์					
	ไม่ เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด	ไม่เกิด เหตุการณ์
7. รู้สึกไม่สบายใจ เมื่อพบเห็น การพนันสีบนแผ่นป้ายบอก ทาง / บนถนนในหมู่บ้าน ของชาวบ้าน	56 (18.70)	76 (25.30)	83 (27.70)	67 (22.30)	17 (5.70)	1 (0.30)
8. ออกจากบ้าน/ไปสังสรรค์กับ เพื่อน/งานเลี้ยงฉลองกับ เพื่อนน้อยลง	80 (26.70)	85 (28.30)	73 (24.30)	34 (11.30)	28 (9.30)	0
9. การที่ไม่กล้าไปใกล้บริเวณ หน่วยบริการประชาชน รู้สึก ไม่สบายใจ เนื่องจากเคยมี การบุกโจมตีหน่วยบริการ ประชาชน	79 (26.30)	83 (27.70)	94 (31.30)	30 (10.00)	14 (4.70)	0
10. สังคมในชุมชนอยู่ด้วยกัน ด้วยความหวาดระแวง ไม่ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน	99 (33.00)	79 (26.30)	58 (19.30)	38 (12.70)	18 (6.00)	8 (2.70)
11. การถูกห้ามไม่ให้พบปะ หรือพูดคุยกับคนแปลกหน้า	104 (34.70)	93 (31.00)	51 (17.00)	28 (9.30)	22 (7.30)	2 (0.70)
12. การประกาศกฎอัยการศึก ทำให้ไม่เป็นอิสระในการคบ เพื่อน	126 (42.00)	74 (24.70)	53 (17.70)	35 (11.70)	12 (4.00)	0
13. การที่มีตำรวจ ทหาร กระจายอยู่ตามสถานที่ ต่าง ๆ ทำให้รู้สึกเหมือนถูก ควบคุม	130 (43.30)	71 (23.70)	54 (18.00)	24 (8.00)	21 (7.00)	0

ตาราง 11 (ต่อ)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียด ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม	การประเมินเหตุการณ์					
	ไม่ เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด	ไม่เกิด เหตุการณ์
14. การคบเพื่อนเปลี่ยนไป เช่น คบเพื่อนในชุมชนเดียวกัน/ ไม่คบเพื่อนต่างถิ่น	129 (43.00)	70 (23.30)	64 (21.30)	18 (6.00)	16 (5.30)	3 (1.00)
15. เข้าร่วมทำกิจกรรมของ โรงเรียนมัธยม	125 (41.70)	82 (27.30)	45 (15.00)	37 (12.30)	8 (2.70)	3 (1.00)
16. เกิดความหวาดระแวงใน การคบเพื่อน	121 (40.30)	100 (33.30)	52 (17.30)	20 (6.70)	6 (2.00)	1 (0.30)

ตาราง 12

จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดด้านการเรียน รายข้อ (N = 300)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียด ด้านการเรียน	การประเมินเหตุการณ์					
	ไม่ เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด	ไม่เกิด เหตุการณ์
1. เหตุการณ์ความไม่สงบที่ เกิดขึ้น ทำให้การเรียนการ สอนไม่ต่อเนื่อง	76 (25.30)	69 (23.10)	77 (25.80)	59 (19.70)	18 (6.00)	1 (0.30)
2. เมื่อมีเหตุการณ์ความไม่สงบ ในช่วงที่มีการสอบ ทำให้ทำ ข้อสอบผิดพลาด ทำข้อสอบ ไม่ได้	101 (33.70)	52 (17.30)	59 (19.70)	52 (17.30)	35 (11.70)	1 (0.30)

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียด ด้านการเรียน	การประเมินเหตุการณ์					
	ไม่เครียด	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด	ไม่เกิด เหตุการณ์
3. เมื่อเกิดเหตุการณ์ความไม่ สงบ ทำให้ต้องรีบกลับ บ้านเมื่อเลิกเรียน	69 (23.00)	97 (32.30)	50 (16.70)	55 (18.30)	25 (8.30)	4 (1.30)
4. การประกาศหยุดเรียน บ่อย ๆ เนื่องจากเกิด เหตุการณ์ความไม่สงบ	99 (33.00)	59 (19.70)	74 (24.70)	41 (13.70)	20 (6.70)	7 (2.30)
5. จากเหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลง เวลาเดินทางไปโรงเรียน หรือกลับบ้าน	95 (31.70)	80 (26.70)	56 (18.70)	46 (15.30)	21 (7.00)	2 (0.70)
6. เมื่อรับรู้ว่ามีกรลอบทำร้าย กันในหมู่บ้าน ทำให้เรียน หนังสือไม่รู้เรื่อง	73 (24.30)	95 (31.70)	94 (31.3)	29 (9.70)	8 (2.70)	1 (0.30)
7. เหตุการณ์ความไม่สงบที่ เกิดขึ้น มีผลทำให้การเรียน ต่ำลง	113 (37.70)	79 (26.30)	47 (15.70)	42 (14.00)	15 (5.00)	4 (1.30)
8. เมื่อมีเหตุการณ์ความไม่ สงบขึ้นในหมู่บ้าน ทำให้มี ผลต่อการเรียน คือ ไม่เข้าใจบทเรียน	104 (34.7)	88 (29.30)	67 (22.30)	28 (9.30)	12 (4.00)	1 (0.30)
9. จากเหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลง เส้นทางการเดินทางไป โรงเรียนหรือกลับบ้าน	133 (44.30)	77 (25.70)	44 (14.70)	21 (7.00)	16 (5.30)	9 (3.00)

ตาราง 13

จำนวนและร้อยละของการจัดการความเครียดด้านการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดรายข้อ
(N = 300)

การจัดการความเครียด ด้านการเพิ่มความต้านทาน ต่อความเครียด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มาก ที่สุด
1. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ พุดคุย กับบุคคลอื่น และบุคคลในครอบครัว เช่น เพื่อน พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ตาม ความรู้สึกอย่างเปิดเผย	24 (8.00)	59 (19.70)	48 (16.00)	107 (35.70)	62 (20.70)
2. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ บอก ตนเองว่ายังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้	36 (12.00)	59 (19.70)	91 (30.30)	95 (31.70)	19 (6.30)
3. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ สํารวจ ความสามารถของตนเอง และพยายามทำ ตามเป้า หมายที่เป็นไปได้	39 (13.00)	64 (21.30)	90 (30.00)	82 (27.30)	25 (8.30)
4. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เมื่อ รู้สึกท้อแท้ ให้กำลังใจตนเอง และบอก ตนเองว่าอย่าได้สิ้นหวังหรือหมดกำลังใจ	50 (16.70)	54 (18.00)	84 (28.00)	97 (32.30)	15 (5.00)
5. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เมื่อมี เรื่องไม่สบายใจบอกตนเองว่า ไม่มีใครที่ จะช่วยแก้ปัญหาให้ได้นอกจากตัวเอง	63 (21.00)	59 (19.70)	72 (24.00)	90 (30.00)	16 (5.30)
6. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบสํารวจ ความถนัดของตนเอง และพยายามทำใน สิ่งที่ตนเองถนัด โดยการฝึกฝนให้มีทักษะ และมีการพัฒนา ขึ้นเรื่อยๆ เช่น คนตรี งานฝีมือ และด้านอื่นๆ	62 (20.70)	66 (22.00)	90 (30.00)	62 (20.70)	20 (6.70)

ตาราง 13 (ต่อ)

การจัดการความเครียด ด้านการเพิ่มความต้านทาน ต่อความเครียด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มาก ที่สุด
7. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ บอก กับตนเองว่าเมื่อสามารถจัดการกับ ความเครียดได้ จะให้รางวัลตนเอง เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้านกับ ครอบครัว เที่ยวห้างสรรพสินค้า หรือ เที่ยวต่างจังหวัด	75 (25.00)	67 (22.30)	84 (28.00)	60 (20.00)	14 (4.70)
8. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ บอก ตนเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้	58 (19.30)	85 (28.30)	97 (32.30)	53 (17.70)	7 (2.30)
9. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ บอก ตนเองได้ว่ากำลังเครียด และสามารถ ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้	75 (25.00)	72 (24.00)	92 (30.70)	55 (18.30)	6 (2.00)
10. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาต่างๆ จาก ผู้ที่เคยผ่านวิกฤติต่าง ๆ	78 (26.00)	73 (24.30)	113 (37.70)	31 (10.30)	5 (1.70)
11. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ออก กำลังกายโดยการวิ่ง หรือเล่นกีฬาอย่าง อื่นอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาทีเป็น อย่างน้อย	95 (31.70)	79 (26.30)	68 (22.70)	46 (15.30)	12 (4.00)

ตาราง 14

จำนวนและร้อยละของการจัดการความเครียดด้านการลดความถี่ของสถานการณ์ รายข้อ (N = 300)

การจัดการความเครียด ด้านการลดความถี่ของสถานการณ์	การปฏิบัติ				
	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มาก ที่สุด
1. หลีกเลียงไปทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อช่วย ผ่อนคลาย เช่น ดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ บันเทิง เมื่อเกิดความเครียดจากการเผชิญกับ เหตุการณ์ความไม่สงบ	29 (9.70)	42 (14.00)	72 (24.00)	93 (31.00)	64 (21.30)
2. หลีกเลียงจากบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ เครียด	33 (11.00)	59 (19.70)	98 (32.70)	91 (30.30)	19 (6.30)
3. หลีกเลียงการเดินทางผ่านพื้นที่เสี่ยงภัย พยายามจัดการกับเวลาให้เหมาะสมกับการ เดินทาง	35 (11.70)	65 (21.70)	90 (30.00)	91 (30.30)	19 (6.30)
4. เรียงความสำคัญของงาน / การเรียน โดย การจดบันทึกหรือจัดตารางในแต่ละวัน เพื่อให้เรียนได้ทันตามเวลา แม้จะถูก รบกวนด้วยการเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ	60 (20.00)	73 (24.30)	85 (28.30)	68 (22.70)	14 (4.70)
5. หลีกเลียงความรู้สึกไม่สบายใจ โดยการ ปรับเปลี่ยน/จัดห้องพัก บ้าน/ให้ดูสบายตา สบายใจ	74 (24.70)	62 (20.70)	76 (25.30)	73 (24.30)	15 (5.00)
6. หลีกเลียงไปสวดมนต์ ไหว้พระ หรือ ปฏิบัติศาสนกิจเพื่อช่วยผ่อนคลายเมื่อเกิด ความเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ ความไม่สงบ	61 (20.30)	78 (26.00)	101 (33.70)	39 (13.00)	21 (7.00)
7. แบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อน และการออก กำลังกายหลังจากต้องเผชิญกับเหตุการณ์ ความไม่สงบ	79 (26.30)	78 (26.00)	82 (27.30)	51 (17.00)	10 (3.30)
8. แยกตัวอยู่คนเดียวช่วงขณะเมื่อรู้สึกเครียด จากการเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบ	128 (42.70)	75 (25.00)	62 (20.70)	27 (9.00)	8 (2.70)

ตาราง 15

จำนวนและร้อยละของการจัดการความเครียดด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทาง
สรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด รายชื่อ (N = 300)

การจัดการความเครียด ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการ กระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจาก ความเครียด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคย ปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อย ที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มาก ที่สุด
1. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่ สงบ ผ่อนคลายความเครียดด้วยการ นอนพักผ่อน ในบรรยากาศที่สงบ	40 (13.30)	65 (21.70)	86 (28.70)	91 (30.30)	18 (6.00)
2. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่ สงบ จินตนาการถึงบุคคลสำคัญในชีวิต/ เหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้มีความสุขเมื่อ ท่านรู้สึกเครียด	59 (19.70)	82 (27.30)	90 (30.00)	45 (15.00)	24 (8.00)
3. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่ สงบ จินตนาการถึงการอยู่ท่ามกลาง ธรรมชาติ ที่ทำให้มีความสุข	67 (22.30)	83 (27.70)	84 (28.00)	47 (15.70)	19 (6.30)
4. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่ สงบ ฝึกสมาธิทำให้ใจสงบ เพื่อให้ กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลาย ซึ่งมีผลต่อ การลดความเครียด	72 (24.00)	93 (31.00)	89 (29.70)	40 (13.30)	6 (2.00)
5. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่ สงบ จะจินตนาการถึงคลื่นทะเลที่ สวยงาม ซึ่งช่วยให้คลายเครียดได้	91 (30.30)	85 (28.30)	71 (23.70)	41 (13.70)	12 (4.00)
6. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่ สงบ ผ่อนคลายโดยการฝึกการหายใจ เข้าออกลึกๆ และช้าๆ เมื่อท่านรู้สึกถึง เครียด	75 (25.00)	106 (35.30)	79 (26.30)	29 (9.70)	11 (3.70)

ตาราง 15 (ต่อ)

การจัดการความเครียด	การปฏิบัติ				
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ น้อยที่สุด	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ มากที่สุด
ด้านการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีระวิทยาที่เกิดจากความเครียด					
7. ในช่วงเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ใช้วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด โดยการบอก/สั่งกับตนเองให้ผ่อนคลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ซ้อมเท้า เข่า ตะโพก ทีละส่วนจนทั่วร่างกาย	98 (32.70)	81 (27.00)	78 (26.00)	33 (11.00)	10 (3.30)
8. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลายความตึงเครียดเพื่อให้ตัวเองสบายใจโดยวิธีการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ	113 (37.70)	83 (27.70)	71 (23.70)	23 (7.70)	23 (7.70)
9. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลายความเครียด โดยการให้เพื่อน/สมาชิกในครอบครัว หรือผู้ที่มีความรู้ในการนวด ช่วยนวดเพื่อคลายเครียด	121 (40.30)	82 (27.30)	58 (19.30)	34 (11.30)	5 (1.70)
10. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลายความเครียดโดยการนวดด้วยตนเอง	112 (37.30)	96 (32.00)	67 (22.30)	19 (6.30)	6 (2.00)
11. เมื่อรู้สึกเครียดจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ผ่อนคลายความเครียดด้วยการร้องกรี๊ดหรือตะโกนออกมาดัง ๆ เมื่อรู้สึกเครียด	159 (53.00)	58 (19.30)	48 (16.00)	27 (9.00)	8 (2.70)

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ บุญวดี เพชรรัตน์ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. อาจารย์เทพกร พิทยาภินันท์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3. นางคารา การเกษร พยาบาลวิชาชีพ 7
ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต (Mental Health Crisis :MCC)
โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

ภาคผนวก ง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มประชากรที่เข้าร่วมวิจัย

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้าพเจ้าชื่อนางสาวอรอุมา อุดมเศรษฐ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาจากสถานการณ์ความไม่สงบ กรณีศึกษาอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาจากสถานการณ์ความไม่สงบ ข้าพเจ้าจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านตอบแบบสอบถามที่แนบมานี้ ผลการวิจัยในครั้งนี้จะไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้เลย ถ้าแบบสอบถามที่ได้รับคืน ไม่สมบูรณ์หรือมีข้อมูลขาดหายไป ดังนั้นคำตอบของน้อง ๆ ทุกท่านมีความหมายและจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่นต่อไป

น้อง ๆ นักเรียนที่ได้รับแจกแบบสอบถามนี้ สามารถปฏิเสธไม่ร่วมให้ข้อมูลก็ได้ ถ้าน้อง ๆ อ่านข้อคำถามแล้วเกิดความไม่สบายใจ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อน้อง ๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่น้อง ๆ ตอบผู้วิจัย ผลการศึกษาจะเสนอเป็นภาพรวมเท่านั้น โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้ตอบแต่อย่างใด ซึ่งแบบสอบถามมีอยู่ 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 9 ข้อ ส่วนที่ 2 ข้อมูลความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ จำนวน 21 ข้อ และส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อสถานการณ์ความไม่สงบ จำนวน 30 ข้อ

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากน้อง ๆ หากน้อง ๆ ไม่ขัดข้องที่จะร่วมตอบแบบสอบถาม โปรดตอบแบบสอบถามทุกหัวข้อนะคะ

.....
(นางสาวอรอุมา อุดมเศรษฐ์)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล

นางสาวอรอุมา อุดมเศรษฐ์

รหัสประจำตัวนักศึกษา

4857561

วุฒิการศึกษา

สถาบัน

ปีที่สำเร็จ

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

2531

ผดุงครรภ์ชั้นสูง

จังหวัดสงขลา

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7 วช.

โรงพยาบาลสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา